VISIT…

А. М. Васютин
НАУКА РАДОСТИ,
ИЛИ КАК НЕ ПОПАСТЬ НА ЛЕЧЕНИЕ
К ПСИХОТЕРАПЕВТУ

ББК88
В20

Настоящее издание публикуется в авторской редакции

© Васютин А.М., 2001

ISBN 5-322-00051-8 © Издательский дом «Ниола 21-й век», 2001

Введение,

в *котором автор расскажет, почему он считает разум «черным ящиком»*

Прежде чем начать разговор с тобой, дорогой мой читатель, я переработал очень много литературы, пытаясь для себя понять механизмы функционирования психики. И много раз я брался за эту книгу и много раз откладывал ее до лучших времен.

Писать о том, что происходит под костями черепа, очень сложно из-за того, что нельзя взять одну какую-либо сторону деятельности человека и разобрать ее «до косточек« вне связи со всеми остальными влечениями и инстинктами. Только целостный подход к психике может дать более-менее адекватную картину того, что происходит внутри нас, какие мотивы ведут нас по жизни (или же «несут» - как в половодье вода).

Для того чтобы подойти к решению своих проблем со здоровьем осознанно, нам надо понять (хотя бы примерно) - что же происходит внутри «черного ящика», которым по праву можно назвать наш мозг. Мы достаточно неплохо знаем, какая информация в человека входит и какая из него выходит. Но почему разные люди по-разному реагируют на одну и ту же информацию - это мы знаем только приблизительно. Естественно, что незнание генеза болезни приводит к фиаско при ее лечении.

Насколько мозг сложнее автомобильного мотора?

Личность человека является конгломератом достаточно устойчивых наследственных признаков - темперамента, чувствительности, способностей, а также сформированных на их основе характера, мотиваций, установок, нравственности и т.п. Попробуй-ка

одновременно говорить о многих вещах с освещением полной связи между ними! Конечно же, это невозможно!

Почти невозможно описать словами, как работает система, в которой каждый элемент находится в сложных причинных взаимосвязях со всеми остальными. Даже если объяснять устройство автомобильного мотора - и то не знаешь, с чего начать. Усвоить информацию о работе коленчатого вала, не имея понятия о шатунах, поршнях, цилиндрах, клапанах и так далее и тому подобное, совершенно нереально. Отдельные элементы системы можно понять только в их взаимодействии. И чем сложнее система, тем сложнее ее объяснить. Между тем структура взаимодействия инстинктивных и социально-обусловленных способов поведения, составляющих общественную жизнь человека, несомненно, является сложнейшей системой, которую мы только знаем на Земле. И понятно, что объяснить их взаимодействие неизмеримо труднее, чем объяснить принципы работы автомобильного мотора.

Человеческий мозг - необозримо сложное функциональное образование. И мы знаем о его работе крайне мало. И есть вполне обоснованные подозрения, что никогда не сможем узнать это в полном объеме (так как изучаем изучаемое изучаемым). Мы в этом случае начинаем напоминать топор, который вознамерился изучить свое строение при помощи имеющихся у него инструментов познания. А ими является он сам!

Но, естественно, все не так мрачно, как я только что изложил. Даже если мы будем знать только 50 процентов информации о функционировании мозга этого вполне достаточно для построения надежных теоретических моделей.

> Молодость - вот время для усвоения мудрости, старость - время для ее применения.
>
> *Ж.-Ж. Руссо*

Почему нужны теоретики?

Естественным и очевидным является положение, что любые новые успехи возможны только на основе творческого переосмысления и обобщения на качественно новом уровне огромного фактологического материала и научного опыта, который наработан к сегодняшнему дню в современной психологии и психотерапии. Для этого требуется теория развития психики и формирования болезней, которая эклетически и непротиворечиво соберет в себя все ценное, что наработано в области психотерапии.

Академик И.В. Давыдовский как-то сказал: «История учит тому, что упадок или отсутствие принципиальных, то есть естественнонаучных, обоснований и теоретических обобщений в науке неизменно порождает кризис, застой практики». То есть теоретические основы методики являются чрезвычайно важным фактором для ее успешного применения на практике. И чем более адекватна теория реальности, тем методика, основывающаяся на этой теории, эффективнее.

Но давно известно, что в современной психологии нет единой картины того, как и на каких законах работает психика. И, пытаясь объяснить для себя эти законы, психологи-исследователи вынуждены локализовать объект своего внимания и интереса на каком-либо одном объяснении. Это отражено в названиях классических психологических направлений - глубинная психология, когнитивная психология, поведенческий подход и так далее. Естественно, в каждом из этих направлений вырабатывается свой специфический подход к построению программ психологического воздействия, его принципов и технологии. Этот подход является монистическим, то есть эти направления сосредотачивают свое внимание преимущественно на одной сфере психологической реальности, что требует следовать одному исходному принципу.

Что сильнее влияет на сознание - бытие или сознание?

В последние годы многим врачам, особенно на Западе, стало ясно, что успех в лечении пациентов зависит не только от того, сколько и каких лекарств им назначается. Мы наконец-то начинаем понимать, что лекарства, какими бы хорошими ни были, просто не способны вылечить человека. Связано это с тем, что лекарства чаще всего только снимают симптомы заболевания. И очень редко используются на причинном уровне. Лечение лекарствами большинства болезней напоминает кошение травы - чем больше косишь, тем гуще она становится.

Озабоченность западной культуры качеством питания, количеством холестерина и других вредных веществ в пище является выражением господствующего представления о том, что состояние психики хотя и играет определенную роль в развитии болез-

ней, но НЕ ОЧЕНЬ большую. Но психосоматическая медицина однозначно доказала, что это не так, что состояние психики человека играет определяющую роль в развитии болезней. И если мы хотим достичь успеха при лечении больных, то нам необходимо учитывать психологический фактор, который в значительной степени влияет на появление и развитие болезни. Без его учета лечение больных подобно работе колхоза «Напрасный труд». И многие практикующие врачи давно это поняли.

Но классические психотерапевтические технологии объясняют роль психики в развитии болезней однобоко, только на основе своих базовых теоретических построений. И, естественно, практические результаты не удовлетворяют большинство врачей-психотерапевтов. Поэтому в настоящее время в современной психотерапии явно прослеживается тенденция к эклектизации. Врач может очень уважительно относиться к отцу-основателю того психотерапевтического направления, которого он придерживается. Но при этом уже не боится использовать в своей практике приемы, взятые из других разделов психотерапии.

Вообще это процесс, который происходит во всех сферах человеческой деятельности, когда люди отказываются от биполярного видения проблем, стоящих перед ними. Разделение на противоположные лагеря во всех сферах уходит в прошлое вместе с эпохой политического противостояния. И мне представляется, что очень скоро те психотерапевты, которые придерживаются только ортодоксальных методов (например, классического психоанализа), будут восприниматься коллегами «динозаврами».

Даже эта книга, которую ты сейчас держишь в руках, дорогой мой читатель, является результатом этого процесса эклектизации. Я в свое время тоже собирал все, что попадется под руки, пытаясь применять все найденное без изменения, в том виде, которого придерживались отцы-основатели метода. Но потом понял, что все эти методики надо приспособить, во-первых, к менталитету нашего народа, во-вторых, к себе. И, в-третьих, я понял, что их теоретические основы однобоки. И прекрасно объясняют возникновение некоторых болезней и их лечение с этой позиции. Но другие болезни никак не хотят ложиться в прокрустово ложе теории данного метода. И опираться только на нее, быть приверженцем только этого метода нельзя. Тогда-то у меня и зародилась мысль о том, что, видимо, без интеграции всех известных подходов в единую, общую теорию не обойтись.

Над смертью властвуй в жизни быстротечной,
и смерть умрет, а ты пребудешь вечно.

В. Шекспир

И предлагаемая тебе теория формирования психики и возникновения болезней является попыткой произвести эту интеграцию таким образом, чтобы все подходы, которые демонстрируются известными психотерапевтическими направлениями, нашли в ней свое отражение и непротиворечиво вписались в общую картину. И, конечно же, пока эта теория еще «сырая». Так как невозможно сразу объять и объяснить все. Но я все равно предлагаю всем желающим ознакомиться с тем, что уже есть, надеясь на то, что они мне отплатят доброжелательной критикой. И с этой помощью мне удастся «шлифовать» теорию дальше и таким образом делать ее все более совершенной.

Может ли страх вместе с химией вылечить болезнь?

Я сам долго страдал от того, что при работе с пациентами, при объяснении механизмов работы мозга, вынужден был действовать почти как слепой котенок. Ведь нельзя же назвать серьезной ту теорию образования болезней, что господствовала в Советском Союзе. Эта теория образовалась в период торжества химиотерапии и господства органического взгляда на болезни, когда роль психики в образовании болезней или же не учитывалась вовсе или же считалась такой мизерной, что ее можно было не учитывать. Она считала, что почти все болезни надо лечить химическими препаратами.

Естественно, те методики и техники, которые были разработаны на основе этого подхода, были СИМПТОМАТИЧЕСКИМИ, то есть только подавляли симптомы. Например, при бронхиальной астме почти все лекарства направлены на снятие бронхиального спазма. То есть не лечат болезнь, но только облегчают больному страдания. Хоспис, да и только!

Предположим, что человеку после лечения лекарствами становилось легче. Но когда он опять окунался в те условия, которые сделали его больным, болезнь возвращалась. И зачастую с лихвой отыгрывалась на человеке за то, что он ее на время подавил. Понятно, что очень часто это приводило к неприятностям.

И в настоящее время мы ежедневно видим массу неудач, которые происходят при лечении больных. Это особенно ярко проявлялось при лечении алкоголиков. Разными методами, но человека отвращали от приема водки внутрь своего организма: методами условно-рефлекторной терапии, введением лекарств, запугиванием (кодирование) и так далее. Но принципиально положительное отношение к алкоголю у пациента при этом почти всегда сохранялось неизменным. Практически ни один нарколог не считал (да и до сих пор мало кто из них считает), что при помощи алкоголя человек адаптировался к миру, что это в первую очередь социальная болезнь. И, по большому счету, лишать человека возможности употреблять алкоголь в некоторых случаях смертельно опасно.

Естественно, как только действие рефлексов или же страха перед наркологом у пациента уходило, он начинал пить еще больше. В общем, если сказать более грубо, советская наркология считала пьющих людей бестолковыми придурками, которые сами не знают, что хотят, маленькими детьми, которые играют с опасной игрушкой, не понимая этой опасности.

И только тогда, когда я начал изучать наследие гениального американского психотерапевта Милтона Эриксона и созданные на основе его работ техники (например, нейролингвистическое программирование, эриксонианский гипноз и тому подобные методы), я начал хоть что-то понимать в тех механизмах, которые работают внутри «черного ящика». И стал не только разбираться в тех процессах, которые реально работают внутри нашей психики, но и получил очень эффективные рычаги изменения поведения моих пациентов в нужную им сторону.

На этих страницах мне хочется изложить для тебя мою концепцию формирования психики человека от рождения и до зрелого состояния. На этой базе я построю максимально полную (насколько это возможно на современном уровне знаний) модель формирования болезней и психологических проблем у современных людей. И я постараюсь с помощью этой теории осветить для тебя основные механизмы, которые, с моей точки зрения, управляют психикой и поведением каждого человека.

Понятно, что эта концепция в какой-то мере рабочая. И насколько полно она отражает реальные законы, по которым работает психика, - сказать трудно. Но те техники, которые основаны на подобном видении внутреннего мира человека, входят в число

самых эффективных психотерапевтических методик, которые созданы в мире.

Как войти в золотой век просвещения?

Одной из самых отличительных черт нашего времени является повсеместный переход от слепой веры к убеждениям на основе твердых знаний и фактов. Можно сказать, что только сейчас Человечество входит в век просвещения.

> То, кто знает людей, - благоразумен. Знающий себя - просвещен. Побеждающий самого себя - могуществен.
>
> ***Лао-цзы***

Когда человеческое общество было устроено попроще, то оно с грехом пополам могло обойтись только верой. Но сейчас без знаний - никуда! Это проявляется практически во всех сферах жизни современного человека.

Я могу с очень большой степенью уверенности утверждать, что многое из того, что ты прочитаешь в этой книге, - для тебя не новость. Современный человек знает больше, чем Ньютон. Но беда многих из нас в том, что мы не можем применить эти знания на практике по нескольким причинам.

Во-первых, зачастую наши знания фрагментарны, то есть мы нахватались кое-чего и кое-где, пройдясь по верхушкам истинного знания предмета. И применение этих «кусковых» знаний на практике дает даже худший результат, чем действия на основе полного незнания. Во-вторых, обычно даже эта фрагментарная информация внутри нас не систематизирована. В-третьих, обычно мы совершенно не понимаем - как ее применить на практике. И, в-четвертых, зачастую мы даже и не пытаемся применить эти знания себе на пользу.

Но ведь человек достаточно рациональное существо. Почему он не может взять то, что ему действительно нужно, и использовать это себе во благо? А если и пытается делать, то все время возвращается к одному и тому же разбитому корыту. Почему? Ведь ему это так НУЖНО!

Дело заключается как раз в этом слове «нужно». А нужно ли это человеку ДЕЙСТВИТЕЛЬНО? Какие желания, какие мотива-

ции обуревают его в данное время? Каковы движущие силы человека? Что для него ценно и почему? Вот на эти и множество других вопросов я постараюсь дать ответ в данной книге.

Все, что мы создаем в жизни, по большому счету не принадлежит нам. Те, кто нас любит и обеспечивает наши «тылы», помогая нам таким образом творить, не в меньшей степени авторы всего того, что мы создали, чем мы сами. С благодарностью и любовью посвящаю эту книгу моему «соавтору» - жене Надежде.

Также выражаю свою благодарность за добрые советы и доброжелательную критику доцентам, кандидатам медицинских наук Клейменову Дмитрию Яковлевичу и Мурашкину Тимуру Валентиновичу.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Глава первая,

в *которой мы проанализируем мнения патриархов о том, как и на основе чего формируются болезни*

Для того чтобы тебе, дорогой мой читатель, стало понятно, как и почему я пришел к излагаемому мною видению формирования психики и болезней, я сделаю краткий обзор теоретических основ наиболее известных психотерапевтических школ. И начну этот разбор с патриарха - Зигмунда Фрейда.

«Евангелие» от Фрейда - сексуальный «ликбез» для Человечества?

Центральный пункт в системе Фрейда - динамическая точка зрения на человеческое поведение - исполненные энергией силы мотивируют его действия. И их можно понять и предсказать только тогда, когда будут поняты эти силы.

> У нас больше силы, чем воли, и мы часто для того только, чтобы оправдать себя в собственных глазах, находим многое невозможным для себя.
>
> ***Ф. Ларошфуко***

Он считал, что основными «игроками» на поле человеческого разума являются «Эго», «Суперэго» и «Ид». «Эго» - это личность человека, его «Я», «Суперэго» - моральные критерии, которые внесло в человека общество, а «Ид» - его инстинктивные, животные потребности. Эта «святая троица» очень часто не ладит

друг с другом. И образуется интрапсихический (по Фрейду - психодинамический) конфликт. Фрейд считал (и я с ним полностью согласен), что число этих конфликтов, их природа и способы разрешения придают форму личности и определяют многие аспекты поведения. Личность таким образом - это то, как человек удовлетворяет широкий спектр своих потребностей.

С точки зрения Фрейда, основная сила Ид идет от сексуальной энергии. И Ид пытается не мытьем, так катаньем где только возможно проявить ее. И когда люди отошли от животных еще не очень далеко, никаких проблем с удовлетворением Ид не возникало. Но при жизни в современном обществе сделать это так свободно, как раньше, стало невозможно. Для того чтобы ограничить животное поведение, общество создало систему ограничений, которая у человека оформилась в терминологии Фрейда в Суперэго. Оно стало сторожем, который не дает Ид проявиться во всей «красе». И между ними идет постоянная борьба. И как только Ид поднимает голову, Суперэго вызывает у человека чувство вины.

Результатом конфликта между Ид и Суперэго могут быть тревога и напряженность, происходящие из страха. Причинами страха обычно являются сознательная или подсознательная память о событиях детства, опасные импульсы подсознания (такие, как сексуальные влечения, являющиеся предметом табу), чувство вины, исходящее от Суперэго, или неспособность Я разрешить конфликт.

Наиболее важные функции Эго - образование защитных механизмов против тревоги и вины, то есть сохранение баланса между внешними и внутренними силами, действующими на человека, и обеспечение стабильности личности. Защитные механизмы спасают человека от неуверенности и тревоги. Эти механизмы действуют неосознаваемо и обеспечивают различные уровни «психического здоровья».

Базовым механизмом психологической защиты является вытеснение. Если человек что-то постоянно «забывает», «не слышит» высказываний тех людей, с кем в данный момент общается, не осознает значения межличностных отношений, то можно предполагать, что в этот момент внутри срабатывает психологическая защита, которая держит неприятные факты подальше от сознания.

Наиболее трудным и причиняющим беспокойство механизмом психологической защиты является отрицание. Отрицание существует тогда, когда человек отказывается признать травмирующую реальность. Например, студент, отказывающийся признаться, что его выгнали из учебного заведения, и продолжающий ходить на занятия, пользуется именно этим механизмом для того, чтобы не осознавать, что эта реальность существует. Именно в работе этого механизма лежат истоки психических заболеваний.

Еще одним серьезным механизмом психологической защиты является проекция, когда человек отказывается замечать в себе определенные черты, но видит их в других (то есть проецирует на них эти черты). В этом случае человек больше озабочен поведением других, нежели своим собственным. Человек может отрицать собственные сексуальные влечения, но подозревать их в других (на этом механизме чаще всего держится ревность).

Замещение - еще один механизм психологической защиты, когда человек переносит действия, которые он не может произвести с недоступным объектом, на доступный. Например, рабочий, которого унизили на работе, может отыграться на родных и близких, вымещая на них подавленный гнев.

Позитивным вариантом замещения является сублимация, когда человек переносит свою нерастраченную энергию в более приемлемых формах на достижение чего-либо. Например, в примере с рабочим он может взяться за самообразование и доказать этим «надутым индюкам», что они были не правы. Он осваивает что-то действительно ценное для себя и общества и таким образом «утирает им нос». Люди, пользующиеся этим механизмом, часто преуспевают в обществе.

Таким образом, Фрейд усматривал причину страдания в подавлении подсознательных импульсов человеческого естества. Он считал: если бы этого подавления не было, если бы человек мог неограниченно реализовывать эти импульсы, то был бы счастлив. Во всяком случае, из его теории можно сделать такой вывод. Фрейд считал, что каждый человек в процессе своего развития проходит 3 этапа.

Центральной задачей орального периода развития (от 0 до 2 лет) является научиться взаимодействовать с людьми. В эту задачу входит умение одновременно присоединяться к людям и выделять себя как личность из массы остальных людей. Ребенок в этом периоде учится соблюдать некий баланс между близостью и уединением. Неумение достичь этой сбалансированности на оральной стадии может повлечь за собой серьезные эмоциональ-

ные проблемы во взрослой жизни.

Основной задачей анального периода (от 18 месяцев до 4 лет) является развитие чувства ответственности за свое поведение. Если при этом он научится контролировать себя очень сильно, то может остановиться в своем личностном развитии и в результате будет иметь проблемы навязчивости или компульсивного внимания к деталям. Слишком слабый контроль ведет к захламленным комнатам, неорганизованной жизни, однако это может компенсироваться чувством спонтанности. На этом этапе главной трудностью у ребенка является нахождение адекватного баланса между слабым контролем и сверхконтролем. В большинстве культур мальчиков учат ответственности за свою судьбу. Девочек обычно учат подчиняться контролю других. Понятно, что каждая личность в результате объективных условий воспитания характеризуется неповторимой степенью контроля.

Эдипов период (4-**7** лет) - это время принятия и примеривания социальных ролей. К этому периоду своей жизни ребенок осознает значение и важность сексуальных ролей и соединяет воедино все приобретенные к этому времени (в оральном и анальном периоде своей жизни) знания и навыки. При нормальном развитии и девочки и мальчики в первые два периода обычно более близки к матери, более к ним привязаны. В Эдиповом периоде девочки учатся вести себя так же, как матери, а мальчики берут пример с отца.

Таков культурный идеал, но он не всегда воплощается в жизни. Если в раннем периоде воспитание ориентируется больше на развитие индивидуальности, чем на нормы культуры, становятся возможными многие другие сексуально-ролевые ориентации.

Руководство по обретению могущества от Адлера

Один из самых первых и известных учеников Фрейда - Адлер был не согласен с сексуальным «креном» своего учителя и подчеркивал роль ВРОЖДЕННЫХ социальных побуждений в формировании личности.

> Найти причину зла - все равно что найти против него лекарство.
>
> **В.** Г *Белинский*

Он предположил, что каждый человек появляется на этот свет в беспомощном состоянии, которое создает чувство неполноценности. И он очень хочет от этого чувства избавиться, что является стимулом для его развития.

Если чувство неполноценности очень сильно, то оно приводит к компенсации, даже гиперкомпенсации неполноценности. Для объяснения этого процесса Адлер ввел термин - «комплекс неполноценности» и считал, что каждый в своей жизни ищет пути его компенсации. Он говорил, что все не так, как происходит, а так, как мы это представляем. Он также постулировал неполноценность некоторых органов (место наименьшего сопротивления, мейопрагия) с соответствующим выбором симптома.

Комплекс неполноценности может проявляться по-разному. Один ребенок, оказавшись около клетки с тигром, может сразу же спрятаться за мамину юбку и сказать: «Хочу домой!» Другой же побледнеет, задрожит, но скажет, что нисколько не боится. Третий свирепо уставится на тигра и спросит маму: «Может быть, мне на него плюнуть?» Все трое боялись, но каждый выражал свои чувства по-своему, в соответствии со своим жизненным стилем.

Адлер описал в своей индивидуальной психологии невроз как экзистенциальный кризис человека в целом. В качестве основного феномена психического заболевания он видел не «судьбы инстинктов», как считал Фрейд, а «нервный характер», то есть приобретенную в детстве недостаточную установку к жизни и окружающим, которая может вести к стремлению к власти.
Невроз, с его точки зрения, образуется в случае, если человек терпит неудачу при преодолении комплекса неполноценности. И таким образом позволяет человеку сохранить чувство собственного достоинства, относя свою слабость за счет болезни.

Основная позиция индивидуальной психологии Адлера - каждый идет своим путем. Цель жизни, с его точки зрения, - прийти от низкой позиции в жизни к преобладающей. Алкоголик - это пример того, как использовать алкоголь, чтобы чувствовать себя превосходящим. Психические расстройства тоже могут быть специфическим путем для достижения главенства.

Адлер говорил, что корни всего происходящего с человеком во взрослом состоянии надо искать в детстве. Это как на рельсах - если ты встал на них, то уже не свернешь. То есть проблемы, которые возникли в детстве, рано или поздно проявятся во взрослом состоянии в виде болезней или психологических проблем.

Подсознательный коммунизм К. Юнга?

Другой известный ученик Фрейда - К. Юнг тоже почти сразу же разошелся со своим учителем. И тоже на почве несогласия со слишком большой ролью, которую Фрейд придавал сексуальности.

Личность, согласно представлениям К. Юнга, включает три уровня: сознание, личное бессознательное и коллективное бессознательное, причем определяющим является коллективное бессознательное, образующееся из следов генетической памяти, оставленных всем прошлым человечества.

Само коллективное бессознательное разделяется на общечеловеческое, расовое, национальное, которые опираются на самый глубокий слой - следы дочеловеческого прошлого, опыт животных предков человека. Проявляется коллективное бессознательное у человека в виде архетипов (первородных образов), которые обнаруживаются в сновидениях и элементах реального творчества. Личное бессознательное, по Юнгу, состоит из переживаний, бывших когда-то осознанными, а затем вытесненных из сознания.

Комплекс, согласно К. Юнгу, - это скрытая в глубине бессознательного неразрешенная жизненная проблема индивида, клубок жизненных противоречий, источником которых чаще всего выступает моральный конфликт. Именно этот конфликт, с точки зрения К. Юнга, и составляет сущность невроза.

Современная стадная философия неофрейдистов?

Неофрейдисты (К. Хорни, Э. Фром, Г. Салливен) считали, что наиболее значимым для формирования личности является удовлетворение социальных потребностей - в защищенности, безопасности, в признании. Они считали, что если эти потребности в течение длительного времени остаются неудовлетворенными, то люди начинают чувствовать сильный дискомфорт. Естественно, они всеми силами, привлекая для этого кого только можно, пытаются получить то, в чем нуждаются. Неофрейдисты считают, что стратегия, которая при этом используется - стремление к превосходству над другими или, напротив, чрезмерная зависимость от других, - формирует личность.

К. Хорни, предложившая теорию «базальной» тревоги, видела сущность человека во врожденном чувстве беспокойства, с которым появляется на белый свет младенец. С первых секунд своей жизни ребенок ощущает себя неуютно, окружающий мир ему непонятен, неприятен, враждебен. Но те любовь и забота, которые ребенок получает от родителей, компенсируют эту тревогу и помогают ему нормально и спокойно развиваться. Если же ребенок не получает от своих родителей достаточного количества любви, то это чувство беспокойства переходит в «базальную» (изначальную, коренную) тревогу, которая начинает определять все поступки человека, стремящегося к ощущению безопасности. Чаще всего это связано с тем, что его родители - обычно сами невротики - не способны дать ребенку тепло и любовь, в которых он нуждается. Поэтому из-за этого баланс эмоций смещается к ощущению враждебности и опасности окружающего мира.

> Правила поведения - это перевод добродетели на общедоступный язык.
>
> Ф. Бэкон

Согласно Хорни человеку также органически присуще стремиться к удовлетворению своих желаний. Зачастую эти две тенденции противоречат друг другу, в этом случае возникает невротический конфликт, человек заболевает неврозом. Попытка ослабить невротический конфликт достигается человеком определенными способами («стратегией») поведения, основными из которых являются «невротическое стремление к любви, к власти, к изоляции от людей» и «невротическая покорность». Таким образом, К. Хорни во главу угла ставит инстинкт самосохранения, который заставляет человека делать то или иное действие, невротически компенсируя опасность для жизни, которую человек видит идущей извне. Он тоже считает, что человек рождается на белый свет с изначальным чувством тревоги, которую «гасит» потребность в ласке, нежности, контакте с людьми. В случае когда окружающий мир не снижает, а, напротив, провоцирует тревогу человека, то у него развивается «избирательное внимание», игнорирование мешающего, неприятного, то есть механизм своеобразной психологической защиты.

Г. Салливен рассматривал личность как продукт и средоточие интерперсональных (межличностных) отношений и представ-

лял невроз как нарушение баланса этих отношений. Он очень большое внимание придавал культурным факторам, формирующим личность, характерной особенностью которой является тенденция сохранить усвоенную форму поведения в целях избежания напряжения и беспокойства.

Из его теории можно сделать вывод, что если человек не получает достаточного количества любви, то он чувствует опасность, ведь стадное животное, для того чтобы выжить, должно быть принято стадом.

То же самое можно сказать о теории Э. Фромма, который считает, что главной причиной проблем, обуревающих современного человека, является отчуждение в межличностных отношениях («негативная свобода»), отсутствие способности любить других, что приводит к тому, что он не может любить и себя. То есть он тоже на первое место среди причин, приводящих человека к болезням, ставит угрозу отчуждения от общества.

Согласно этой теории первобытный человек чувствовал себя частью природы, античный человек сознавал себя гражданином своего полиса, средневековый человек ощущал себя членом общины, сословия, гильдии. Современный же человек потерял глубинность этих связей, что и определяет чувство одиночества. Невротик, по Э. Фромму, - это тот, кто из-за гипертрофированного чувства одиночества не в силах рационально решать проблемы взаимоотношений себя с самим собой, с окружающим миром. В этом Э. Фромм усматривает страх современного человека перед свободой и неосознаваемое желание найти человека (вождя, диктатора), который дал бы простые и понятные ответы на эти вопросы. И взял бы на себя ответственность за этого человека.

Главное - установка?

Сторонники так называемого феноменологического подхода считают, что основным мотором, влияющим на поведение человека, являются не инстинкты и внутренние конфликты, а его личное восприятие реальности в каждый данный момент. Например, Сартр говорил, что человек не арена для решения интрапсихических конфликтов, а результат его выборов.

С точки зрения феноменологов, человек сам себя контролирует, его поведение детерминировано его способностью делать СВОЙ выбор - как поступать и как думать. Эти выборы, с их точки зрения, связаны с уникальным восприятием данным человеком мира. Например, если ты воспринимаешь мир как дружелюбный и принимающий тебя, то ты, скорее всего, будешь чувствовать себя счастливым и в безопасности. Если же ты будешь воспринимать его враждебным и опасным, то ты, вероятнее всего, будешь тревожным и дефензивным (склонным к защитным реакциям). Феноменологические психологи рассматривают даже глубокую депрессию не как психическое заболевание, а как признак пессимистического восприятия индивидом жизни.

> Свобода сопряжена с ответственностью. Поэтому-то многие и боятся ее.
>
> Б. Шоу

Другое важное положение, на котором обосновывается феноменология, - у каждого человека есть врожденная потребность в реализации своего потенциала - в личностном росте, хотя среда может блокировать этот рост. Они считают, что люди от природы склонны к доброте, творчеству, любви, радости и другим высшим ценностям. Эмоциональные нарушения в этом ключе - это блокирование потребности в росте (самоактуализации).

Наиболее известными из форм феноменологической терапии являются «клиент - центрированная терапия» К. Роджерса и гештальт - терапия Ф. Перлза.

Опыт - сын ошибок трудных?

К. Роджерс большое значение придает жизненному опыту индивида, осознанию себя в процессе взаимодействия с окружающим миром, в особенности - со значимым для больного окружением. В результате он набирает «Я - опыт», на основе которого формируется «Я - концепция», то есть комплекс представлений человека о самом себе. В то же самое время у каждого человека существует комплекс представлений о том своем образе, который человек хотел бы иметь («Я - идеальное»). Оно формируется под воздействием нормативов общества, ценностей референтной для данного человека группы, социальных представлений той среды, в которой человек живет.

Основной мотив поведения человека, по Роджерсу, - это стремление к актуализации, то есть присущее организму стрем-

ление реализовать свои способности с целью сохранить жизнь и сделаться более сильным, что приводит к тому, что его жизнь становится более разносторонней и удовлетворяющей его. Он считает, что это ведет к развитию «полноценно функционирующего человека».

К. Роджерс также считает, что каждому человеку свойственна потребность в положительной оценке. Поэтому он делает все для того, чтобы получить эту положительную оценку со стороны окружающих людей. Естественно, вследствие этого он начинает неосознаваемо подстраиваться под критерии этой среды. Вследствие этого происходит искажение истинного развития личности, формирование невротического поведения. Роджерс считает, что блокирование потребности в положительной оценке вызывает нарушение самооценки, что, в свою очередь, определяет тревожность. Он считает, что для преодоления этой тревожности человек использует не только невротические механизмы, но и психотические (паранойя и тому подобное). Это происходит в случае неэффективности защитных механизмов.

Логика - это бог мыслящих.
Л. Фейхтвангер

К. Роджерс рассматривает невроз как результат противоречий между врожденными и приобретенными системами оценки своего поведения. В результате этого конфликта возникает глубинная тревога, дезорганизующая поведение человека.

Что главнее - фигура или фон?

Гештальтпсихология считает, что организм адаптируется в этом мире при помощи того, что делает кое-что фигурой, а кое-что - фоном. Это демонстрируется знаменитым гештальтрисунком: вазаслица. Когда человек смотрит на этот рисунок, то в зависимости от его настройки видит то два черных лица в профиль, смотрящих друг на друга, то белую вазу. Этот рисунок наглядно демонстрирует то, как организм выбирает интересное и важное для него В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Например, если человек испытывает жажду, то стакан воды, стоящий между изысканных яств, будет восприниматься как фигура на фоне еды. Таким образом, восприятие приспосабливается к удовлетворению потребностей. Когда

жажда будет удовлетворена, то соотношение фигура - фон изменится в соответствии со сменой доминирующей потребности.

То есть человек в процессе восприятия внешнего мира не воспринимает отдельные элементы действительности как изолированные и невзаимосвязанные, а организуют их в целое, или в гештальты, имеющие для него значение. По мнению Перлза, этот принцип является не только основой процесса восприятия, но и универсальным принципом организации функционирования всех живых организмов. Все, что препятствует или прерывает создание или завершение этих фигур, является вредным для организма. И приводит к появлению «незаконченных ситуаций» - незавершенных гештальтов. Если таких ситуаций будет слишком много, то это вполне может привести к деструкции личности.

Перлз считал, что если человеку удастся сохранить в этой сфере равновесие, то он будет здоров. Если же это равновесие нарушается, то у человека появляется желание его восстановить. Таким образом, по его мнению, человеческое поведение мотивируется не влечениями, как это представлял психоанализ, а незаконченными ситуациями.

Иерархия ценностей по Перлзу

Перлз считал, что каждый организм стремится к достижению состояния полного функционирования. А для этого он саморегулируется, то есть поддерживает равновесие в постоянно меняющихся условиях. Этот процесс идет постоянно, так как потребности, которые требуют своего удовлетворения (открытые, незавершенные гештальты), появляются в течение всей жизни и нарушают временное равновесие. И для того чтобы их эффективно удовлетворять, в организме формируется внутренняя иерархия их ценности. И в результате доминирующая на данный момент потребность начинает оказывать влияние на ход мышления и поведения таким образом, что заставляет организм делать все для ее удовлетворения.

Таким образом, если потребность возникает из целостной структуры, то существует возможность мобилизации всей энергии, которой располагает организм, и полной концентрации на предпринимаемых действиях. Но чаще всего дело не доходит до четкой иерархии потребностей. И многие из этих потребностей могут пытаться реализоваться одновременно с другими, что сти-

мулирует одновременно разные действия, часто противоположные. И энергия организма бесполезно рассеивается.

Кнуты и пряники бихевиоризма

Поведенческие терапевты рассматривают неврозы и аномалии личности как выражение выработанного в течение жизни неадаптивного поведения. С точки зрения Скиннера, основоположника и теоретика бихевиоризма, поведение человека определяется тем, что получается в результате его. Если нас поощряют в том, что мы делаем, то мы заинтересованы в таком поведении. Если нас игнорируют или наказывают, то такое поведение имеет мало перспектив.

С точки зрения Скиннера, язык («программирование») усваивается на основе систем подкрепления и, в частности, закрепления внушения значимых людей.

Принципиальное значение в поведенческой терапии придается тревоге, которая с ее точки зрения является составной частью ситуации, в которой происходит невротическое научение. Например, Айзенк утверждал, что достаточно избавить больного от симптомов и тем самым будет устранен невроз.

> Чем совершеннее воспитание, тем счастливее народы.
>
> ***К. Гельвеций***

И бихевиористы разработали целую систему стимулов и антистимулов, при помощи которых они деформировали психику своих пациентов в нужную им сторону. Но практический опыт поведенческой терапии показал, что в действительности самым действенным стимулом в устранении тревоги оказалась мышечная релаксация. Ведь нельзя одновременно тревожиться и быть расслабленным.

Компьютерный мир когнитивистов

Когнитивная терапия предполагает, что проблемы у индивида возникают главным образом из неких искажений реальности, основанных на ошибочных предпосылках и допущениях. Эти неправильные представления возникают в результате неправильного научения в процессе познавательного, или когнитивного, развития личности. Отсюда Аарон Бек выводит формулу лечения: терапевт помогает пациенту отыскать искажения в мышлении и научиться альтернативным, более реалистичным способам формулирования своего опыта.

По мнению Келли, люди становятся депрессивными и ригидными потому, что попадают в плен неадекватных, ригидных, категорий своего собственного мышления. Он считал, что сердцевиной неврозов является неадаптивное мышление. И в задачу терапевта входят выяснение неосознаваемых категорий мышления, которые приводят к страданиям, и обучение новым способам мышления.

Когнитивный подход меняет представление человека о самом себе и своих проблемах. Отказавшись от представления о себе как о беспомощном порождении биохимических реакций, слепых импульсов и автоматических рефлексов, человек получает возможность увидеть в себе существо, склонное рождать ошибочные идеи, но и способное отучиться от них, исправить их.

С точки зрения Келли, надо прежде всего определить ту идеальную роль, которую хотел бы сыграть клиент в реальной жизни, а затем отработать те навыки и поступки, которые помогли бы ему воплотить эту роль.

Когнитивный Бейсик

Главной концепцией когнитивной терапии является мысль о том, что решающим фактором для выживания организма является переработка информации. При различных психопатических состояниях на переработку информации оказывает влияние систематическое предубеждение. Так депрессивный пациент из информации, предоставляемой окружающей средой, выборочно синтезирует темы потери или поражения. Или же человек, для которого идея преждевременной смерти имеет большое значение, может, пережив угрожающий эпизод жизни, начать интерпретировать нормальные телесные ощущения как сигналы наступающей смерти. И тогда у него разовьются приступы тревоги.

Когнитивный сдвиг можно представить как компьютерную программу. Каждое расстройство имеет свою специфическую программу. И при тревожных состояниях активируется «программа выживания»: индивид из потока информации выбирает «сигна-

лы опасности» и блокирует «сигналы безопасности». Эта активированная программа ответственна за когнитивный сдвиг в переработке информации. Нормальная программа правильно отобранных и проинтерпретированных данных заменяется «тревожной программой», «депрессивной программой», «панической программой» и так далее. Когда это случается, индивид испытывает страх, тревогу и так далее.

Бек - антивирус

С точки зрения когнитивных терапевтов, у каждого человека в когнитивном функционировании имеется слабое место - «когнитивная уязвимость», - которая располагает его к психологическому стрессу. Личность формируется схемами или когнитивными структурами, которые представляют базальные убеждения. А они формируются в детстве на основе личного опыта и идентификации со значимыми людьми. Эти концепции подкрепляются дальнейшим опытом и, в свою очередь, влияют на формирование других убеждений, ценностей и позиций.

> Перед великим умом я склоняю голову: перед великим сердцем я склоняю колени.
>
> **И. Гете**

У людей с пограничными личностными расстройствами имеются так называемые ранние негативные схемы, например: «Люди должны поддерживать меня и не должны критиковать, не соглашаться со мной и неправильно меня понимать!» На основе таких убеждений в жизненных ситуациях легко возникают эмоциональные расстройства.

Другое частое убеждение было названо Беком «условным предположением». Например: «Если я не добьюсь успеха во всем, что я делаю, никто не будет уважать меня», «Если человек не любит меня, значит, я не достоин любви». Такие люди могут функционировать достаточно хорошо до тех пор, пока не испытают серию поражений и отвержений.

Невротик склонен мыслить крайностями в ситуациях, бьющих его по самым чувствительным местам, например по самооценке при депрессии. События воспринимаются как черные или белые, прекрасные или ужасные. Такое мышление было названо когнитивными терапевтами дихотомическим или «биполярным мышлением».

Стоический взгляд на психику А. Эллиса

Рационально-эмотивная терапия была разработана А. Эллисом в 50-х годах, и ее философские источники восходят к стоикам. Например, Эпиктет писал: «Людей расстраивают не события, а то, как они на них смотрят», что вполне соотносится с теорией Эллиса.

С точки зрения Эллиса, расстройства в эмоциональной сфере являются результатом нарушений в когнитивной сфере. Он назвал их иррациональными установками:

1. Установки долженствования. Некоторые люди убеждены, что существуют некие принципы, которые, несмотря ни на что, должны быть реализованы. Например: «Мир должен быть справедливым!», «Люди должны быть честными!»

2. Катастрофические установки (ужасно остаться одному на старости лет).

3. Установка обязательной реализации своих потребностей. (Для того чтобы я был счастлив, я должен быть на высоте в своей профессии!)

4. Оценочная установка. Здесь отдельная черта характера отождествляется с человеком в целом.

Эллис считает, что тревога, чувство вины, депрессия и другие психологические проблемы вызываются не психотравмирующими ситуациями как таковыми, а тем, как люди воспринимают эти события, что они думают о них. Он также считает, что вы расстраиваетесь не из-за провала на экзамене, а потому, что провал - это несчастье, которое указывает на вашу неспособность.

Он назвал такие представления жесткими эмоционально-когнитивными связями. И считал, что они носят характер предписания, требования, приказа. А вот у нормально функционирующего человека, с его точки зрения, имеется рациональная система установок, которую можно назвать системой гибких эмоционально-когнитивных связей.

Антинарциссизм Франкла

Своеобразной альтернативой монадологическому подходу, ко-

торый провозглашает, что человек является существом, которое интересуется только собой, поскольку для него важно лишь сохранение или, соответственно, восстановление гомеостаза, является созданная Франклом теория логотерапии и экзистенциального анализа. Основным тезисом его учения о стремлении к смыслу является следующее положение: человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным.

Франкл выделяет три группы ценностей:

1. Ценности творчества, то есть что мы даем жизни. Основным путем их реализации является труд. При этом смысл и ценность приобретает труд человека как его вклад в жизнь общества, а не просто как его занятие.

2. Ценности переживания, то есть что мы берем от мира (в смысле переживания ценностей).

3. Ценности отношения, то есть те позиции, которые мы занимаем по отношению к судьбе, которую мы не в состоянии изменить. Но Франкл считает, что при любых обстоятельствах человек властен занять осмысленную позицию по отношению к ним и придать своему страданию глубокий жизненный смысл.

Правильной постановкой вопроса является, согласно Франклу, не вопрос о смысле жизни вообще, а вопрос о конкретном смысле жизни данной личности в данный момент. «Ставить вопрос в общем виде - это все равно что спрашивать у чемпиона мира по шахматам: «Скажите, маэстро, какой ход в шахматах самый лучший?» Каждая ситуация несет в себе свой смысл, разный для разных людей, но для каждого он является единственным и единственно истинным.

> Родители меньше всего прощают в детях те пороки, которые они сами им привили.
>
> Ф. *Шиллер*

Франкл говорил: «Фрейдовский принцип удовольствия является ведущим принципом поведения маленького ребенка, адлеровский принцип могущества - подростка, а стремление к смыслу является ведущим принципом поведения зрелой личности взрослого человека. Попытаемся с помощью сравнения пояснить, какую ошибку делает психодинамика в отношении энергии влечений, питающей - но не более, чем питающей, - духовную жизнь. Каким видит город чистильщик стоков? Он не видит ничего, кроме водопроводных и газовых труб, а также электрических кабелей. Но культурная жизнь города не состоит из газа, воды и электричества.

Психодинамик тоже видит только чрево, только психический фундамент духовной жизни. Он видит только динамику аффекта (стремление к наслаждению!) и энергетику влечений (побудительную силу!)»

Лестница жизни Э. Эриксона

Э. Эриксон считал, что человек переживает в течение жизни восемь психосоциальных кризисов, благоприятный или неблагоприятный исход которых определяет возможность последующего кризиса личности:

Первый кризис - на первом году, который связан с тем - удовлетворяются или нет основные физиологические потребности ухаживающим за ним человеком. Если да, то у ребенка развивается чувство глубокого доверия к окружающему его миру. Если же нет, то у него развиваются недоверие и подозрительность.

Второй кризис связан с первым опытом обучения. Особенно с приучением его к чистоплотности. Если родители понимают ребенка и помогают ему контролировать свои естественные отправления, ребенок получает опыт автономии. Если же родители контролируют эти процессы очень строго, то это приводит к развитию у ребенка чувства стыда или сомнений, связанных с боязнью потери контроля над собственным организмом.

Третий кризис соответствует второму детству (с 3 до 7 лет). В этом возрасте происходит самоутверждение человека. Планы, которые он строит и осуществляет, позволяют ему выработать чувство инициативы. Если же он будет при этом терпеть неудачи, то это может привести к чувству вины и покорности.

Четвертый кризис происходит в школьном возрасте, когда ребенок учится работать. В зависимости от политики родителей и учителей в этом возрасте у ребенка может развиться вкус к работе или же, напротив, чувство неполноценности относительно своих возможностей или же собственного статуса среди товарищей.

Пятый кризис свойствен подросткам в том возрасте, когда они производят идентификацию (усвоение образцов поведения

тех людей, которые значимы для подростка). Этот процесс предполагает объединение прошлого опыта подростка, его потенциальных возможностей и тех выборов, которые он должен сделать. Неспособность подростка завершить этот процесс может привести к «распылению» идентификации или же к путанице ролей, которые подросток будет играть в аффективной, социальной или же профессиональной сфере.

Шестой кризис свойствен молодым людям. Он связан с поиском близости с любимым человеком. Отсутствие подобного опыта приводит к изоляции человека и его замыканию на себе.

Седьмой кризис обычно происходит в 40-летнем возрасте. Он характеризуется появлением чувства сохранения рода (генеративности), выражающегося главным образом в интересе к следующему поколению и его воспитанию. Этот период жизни характеризуется высокой продуктивностью и созидательностью в самых разных областях.

> В сущности старость начинается с того момента, когда человек утратил способность учиться.
>
> ***А. Граф***

Восьмой кризис связан со старением. Он знаменует собой завершение предшествующего жизненного пути, а разрешение зависит от того, как этот путь пройден. Достижение человеком цельности основывается на подведении им итогов своей прошлой жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человек не может свести свои прошлые поступки в единое целое, он завершает свою жизнь в страхе перед смертью и в отчаянии от невозможности начать жизнь заново.

Система отношений Мясищева к действительности

По В.Н. Мясищеву, невроз развивается тогда, когда переживания становятся патогенными, то есть когда события, происшедшие с человеком, значимы в его системе ценностей (по Мясищеву - системе отношений к действительности). Их значимость является условием аффективного напряжения и аффективной реакции. Вторым моментом, который приводит человека к неврозу, является невозможность продуктивно разрешить конфликт. Третьим моментом, приводящим к неврозу, является невозможность решить

эту ситуацию в той системе ценностей, в которой человек живет. Человек не способен или не умеет найти продуктивный, рациональный выход в данных условиях. Ситуация характеризуется ее индивидуальной и относительной неразрешимостью.

Вывод: невроз по Мясищеву - психогенное заболевание, в основе которого лежит неудачно, нерационально и непродуктивно разрешаемое противоречие между личностью и значимыми для нее сторонами действительности, вызывающие болезненно тягостные для нее переживания: неудачи в жизненной борьбе, неудовлетворенность потребностей, недостигнутая цель, невосполнимая потеря. Неумение найти рациональный и продуктивный выход влечет за собой психическую и физиологическую дезорганизацию личности.

Патогенные источники невроза, по убеждению Мясищева, нужно искать не столько в абсолютных качествах психики и условиях жизни, сколько в соотношениях первых со вторыми.

Эклектическое резюме

Человек живет в реальном мире, в котором хочет не только выжить, но и занять достойное место (правда, по большому счету, это тоже делается в первую очередь ради выживания). И на его поведение влияют и социальное давление (как это доказывал Э. Фром), и архетипы (К. Юнг), и воля человека (О. Ранк) с его стремлением к власти (А. Адлер), и его потребность в безопасности (К. Хорни). И, конечно же, дедушка Фрейд тоже по-своему был прав, когда придавал такое значение сексуальности.

Ты, дорогой мой читатель, конечно же, заметил, что разные ученые согласно своим собственным предпочтениям выбирают в «главные дирижеры» психики совершенно разные мотивы. Связано это, скорее всего, с историей их жизни, которая обусловила эти предпочтения. На основе этого можно утверждать, что те приоритеты, которые автор высвечивает в своей теории, зависят в первую очередь не от объективных условий, а от субъективных установок личности исследователя.

Скорее всего, Фрейду, когда он был ребенком, родители внедрили такой сильный запрет на проявления его сексуальности, что он связался с жизнью или смертью (не дай бог ты нас опозоришь проявлением Этого! За это мы можем тебя даже убить!). Поэтому он запрятал свои сексуальные побуждения очень глубоко

от себя. Но эта потребность все равно проявлялась в его символических снах. И он решил, что это общее правило для всех людей.

Теория Фрейда была верна ДЛЯ ТЕХ УСЛОВИЙ, в которых жили его пациенты. В Вене времен Фрейда все живые проявления человеческого естества были практически подавлены ханжеской моралью. И поэтому сексуальные желания людей проявлялись почти только в виде символических сновидений. Основанная на религиозных запретах мораль загоняла эти силы настолько глубоко, что только под психоанализом люди осознавали их наличие.

Например, я могу совершенно точно сказать про себя, что у меня нет никаких сексуальных запретов, которые мне нужно было бы скрывать от самого себя. Если у меня есть какие-то ограничители, которые регулируют эту функцию, то они поставлены мною самим и признаются мною как необходимые. И мне совершенно не стыдно за те формы проявления сексуальности, которые у меня есть. Поэтому я уверен, что фрейдовские мотивы поведения ни в коей мере не определяют моего поведения.

В этом плане мне нравится выражение Я. Конна в журнале Американской медицинской ассоциации (1974). Он писал: «Фрейдовское представление о том, что за привязанностью ребенка к матери скрыто инцестуальное (кровосмесительное) влечение, следует рассматривать как проекцию на психику ребенка лишь переживаний взрослых психопатов».

С точки зрения Адлера, цель жизни - прийти от низкой жизненной позиции к преобладающей. И в этом выражении четко проявляется его жизненное кредо - Адлер был выходцем из бедной семьи! И та идеология, которая окружала его в детстве - любой ценой выйти в люди, отразилась на его теоретических построениях.

Известно также, что Адлер в 4 года чуть не погиб под повозкой. И потом неоднократно утверждал, что хотел бы быть сильнее смерти. И создал в конце концов теорию обретения этой силы.

Таким образом, это подтверждает мысль о том, что болезни - суть проявления диспропорций, которые могут возникать в разное время и в зависимости от условий индивидуальной истории жизни. Юнг говорил: «Старший брат, идущий по стопам отца и приближающийся к социальной власти, будет томиться от неудовлетворенной потребности получать удовольствие, а младший

брат, угнетаемый и обижаемый старшим братом и отцом, будет дразним честолюбием и потребностью в самоутверждении. Он подчинит этому все другие страсти, а потому они не будут представлять для него большой проблемы, по крайней мере проблемы жизненно важной».

Поэтому все психотерапевтические теории, которые объясняют появление и развитие болезней со своей точки зрения, несомненно, правы. Но они описывают таким образом один из ТЫСЯЧ (!) возможных сценариев развития психики. То есть проблема в том, что все известные психологические теории однобоки, объясняя причины появления болезней наличием только одной какой-то причины.

Нет ничего страшнее самого страха.
Ф. Бэкон

Я, не кривя душой, могу сказать, что являюсь последователем З.Фрейда, К. Юнга, К. Хорни и иже с ними. Ибо НИКТО из них не ошибался в своих попытках объяснить движущие силы человеческого разума. С моей точки зрения, они ошибались только в од-, ном: они считали СВОЮ точку зрения единственно верной! А верными, скорее всего, были все точки зрения всех классиков - только каждая по-своему, освещая одну часть бурного моря человеческих влечений. Бихевиоризм при помощи своих специфических методов борется с теми же самыми нарушениями, что и психоанализ. Но, естественно, по-другому и с другими результатами.

Как показывает опыт, все основные психотерапевтические направления эффективны при определенном круге нозологий. Но не при всех болезнях! Это позволяет утверждать, что они эффективны при том круге нозологий, который наилучшим образом описывает теория. Если все эти подходы существуют и позволяют достичь успеха в работе с пациентами, то это говорит, что коррекцию нарушений можно проводить на многих уровнях за счет адаптационных возможностей разных структур психики.

Основные конструкты различных психотерапевтических школ в едином блоке выглядят примерно так.

Психоаналитики говорят:

«Человечество управляется подсознательными силами из прошлого. Важное значение имеет биологическая подоплека половых, агрессивных потребностей и потребностей выживания.

Развитие человека зависит от удачного разрешения критических ситуаций на ранних стадиях жизни. Проблемы на более поздних стадиях - это отголоски переживаний раннего детства. Личность - это совокупность опыта прошлого, проявляющегося в Ид Эго и Суперэго».

Гештальттерапевты добавляют к общей картине следующее:

«Личность человека в результате его индивидуального развития может быть расколота или разделена на части. Это расщепление ведет к тревоге, беспокойству и в конечном счете к патологии».

Бихевиористы вдобавок к этому утверждают:

«Развитие человека определяется окружающей средой, формирующей личность, но реакции личности, в свою очередь, формируют и окружающую среду. Поведение имеет свои законы и поддается объяснению и систематическому изучению».

Логотерапия говорит:

«Мир существует в таком виде, в каком человек определяет его смысл».

Когнитивно-бихевиоральная терапия вторит ей:

«Нас тревожит не мир, а наши представления о нем. Люди действуют на основе своих знаний. А иррациональное мышление может привести к неэффективному поведению. Люди способны думать более рационально и вследствие этого меньше страдать».

Экзистенциальная (гумманистическая) теория добавляет к общей картине:

«Задача человека - найти смысл и направление движения в мире, который часто кажется абсурдным и бессмысленным. Каждый человек уникален, и каждый по-своему понимает и анализирует мир».

Личностно-центрированная терапия Роджерса в этом плане считает:

«Каждый человек обладает потенциалом двигаться в естественном положительном направлении. Каждому человеку присуще чувство собственной ценности и достоинства и способность направлять собственную жизнь и двигаться в направлении самоактуализации, личностного роста и здоровья.

Мнение, которое человек имеет о себе (самооценка), определяет его способ видения мира. И степень конгруэнтности реального Я с идеальным Я определяет степень здоровья человека».

Терапия реальности завершает:

«Люди сами могут развить свою индивидуальность и решать сами за себя. Однако решения принимаются в контексте реальности существования в сложном мире».

И я постараюсь на этих страницах доказать, что верны не отдельные теории, а общая эклектическая картина, которая образуется при их соединении.

И если нам надо вылечить человека, то в первую очередь надо помочь ему понять корни своих проблем, которые возникли в его детстве (это психоаналитический подход). А затем помочь перестроить свой образ «Я», который образовался на этом негодном фундаменте, и помочь ему найти смысл жизни, изменить представление о себе (это уже экзистенциально-гуманистический подход). И на третьем этапе на основе представления, что личность является контролирующим центром, надо помочь ему построить более адекватное поведение, научить его жить в этом мире по-новому, пользоваться тем, что он приобрел на первых двух этапах (это бихевиоральный подход). И при лечении пациентов должны быть задействованы ВСЕ три этапа. Правда, у разных пациентов эти этапы должны быть разными по продолжительности.

Вся история борьбы между разными противоположными концепциями учит нас тому, что в конце концов равновесие устанавливалось на неком среднем варианте, одинаково удаленном от крайних точек зрения. Весь опыт развития цивилизации убеждает нас в том, что природа не любит крайние варианты. И безжалостно отсекает их! Видимо, это в ней «генетическое» - как встроенный механизм противодействия накоплению вредных мутаций. Если бы этого механизма не было, то Человечество давно бы превратилось в конгломерат совершенно разных по фено- и генотипу существ.

Когда читаешь сочинения ученых прошлых веков, то явно видишь, что их построения парциальны из-за того, что они строили свои концепции'на основе той информации, которой в то время владело общество. Например, апокалиптический прогноз Мальтуса говорил, что в скором времени на Земле негде будет стоять - так разростется население при том темпе прироста населения, которое наблюдалось в его время. Но в настоящее время включились такие механизмы ограничения рождаемости, о которых Мальтус и подумать не мог. И его прогноз оказался фикцией.

То же самое относится даже к великим психологам начала века. Они на основе той информации, которой владели в то вре-

мя, построили вполне доброкачественные теории. И они здорово послужили Человечеству. Но в настоящее время наука дала нам такой поток фактов, что мы можем построить намного более адекватную картину внутреннего мира человека.

Человек предстает перед психологом или же психотерапевтом целостным, в единстве своего поведения, когниций, мотиваций и т.д. И раздирание на частные психологические «квартиры» такого человека ни к чему хорошему не приводит. Это серьезно вредит достижению пациентом физического и психического оздоровления.

Представь себе, дорогой мой читатель, темную комнату, в которой изредка и в разных местах горят лампочки. И они освещают какое-то небольшое пространство вокруг себя. Поблизости от лампочки можно легко найти любой предмет. Но по мере отдаления от нее делать это станет все труднее и труднее. Увидеть всю комнату при таком освещении невозможно. То же самое происходит и в современной психологии. Она разделена на отдельные психологические «квартиры», и понять общую картину психики невозможно.

Д. Келли считает, что врачи-психотерапевты, придерживающиеся эклектических представлений о лечении своих пациентов, более систематичны в мышлении. Поэтому я решил сделать своеобразный синтез всех известных психологических подходов, объединить все сказанное ими в единой и непротиворечивой концепции формирования психики и появления болезней. То есть провести процесс, который А. Айви назвал «систематическим эклектизмом».

Таким образом, я постараюсь подвесить как можно более сильную общую лампочку в «комнате психологии». Пусть она не высветит детали той или иной проблемы и не ответит на все вопросы о лечении той или иной конкретной болезни. Но я думаю, что она поможет нам понять общие принципы формирования психики и образования болезней.

Если теория адекватно отражает реальность, то на ее основе можно легко построить инструменты изменения этой реальности в нужную сторону. И в двух других частях этой книги я дам тебе, дорогой мой читатель, чрезвычайно эффективные техники, которые построены на реализации изложенных здесь теоретических построений.

Глава вторая,

в *которой мы попытаемся узнать: сколько* же все-таки «китов», на *которых покоится психика?*

Когда мы ищем для себя ответ на вопросы о движущих силах и базовых мотивациях, которые заставляют нас двигаться по жизни, то можем исходить только из двух основополагающих установок. Первое: что они (наши действия) основаны на нашем естестве, которое исходит от животного начала. Это рациональное объяснение, идущее от реальных потребностей, становящихся таковыми в результате взаимодействия с окружающими людьми.

И второе: что они обусловлены какой-то силой, не зависящей от нашей природы. Это уже иррациональное объяснение, которое зиждется на промысле Божьем (или иных сверхъестественных существ). То есть на чем-то, что выше нас, не зависит от нас.

А может, все-таки Бог?

Мы знаем, что вся история человечества пронизана спорами о том, есть Бог или нет, есть или нет потусторонний мир. Одни люди истово верят в это. Другие столь же истово отрицают все трансцендентальное. Я не зря подчеркнул слово «верят», ибо в нем все дело.

Есть или нет Бог - мы не знаем наверняка, это больше акт веры или же неверия. Этот вопрос входит в когорту «проклятых» проблем, на которые в этой жизни найти ответ невозможно. Все эти споры в принципе неразрешимы, так как нет никаких доказательств ни того, что Бог есть, ни того, что его нет.

> Появление человека - это осознание эволюцией самой себя!
>
> *Джулиан* **Хаксли**

Лично я считаю, что этот мир не может существовать без связующей идеи. И Бог в той или иной форме все-таки существует. Но я прекрасно знаю, что строить мотивацию поведения человека на этом моем желании совершенно глупо (ситуация не меняется даже в том случае, если это будет желание всех людей на пла-

нете). Желание всегда останется только желанием!

Если мы хотим адекватно разбираться в поведении человека, то просто вынуждены будем объяснять силы, движущие им, его реальными потребностями, которые видны при визуальном наблюдении. Каждый из нас ежедневно хочет есть и пить, жить в безопасном окружении, иметь половых партнеров, что-то значить в глазах других людей. Это безусловная и зримая реальность, которая императивно руководит нашими действиями! Не разумно ли причиной всех наших сознательных и неосознаваемых действий, наших болезней и нашего здоровья все-таки считать то, что зримо присутствует в нашей жизни? Мы построим дом на песке, если будем объяснять первоосновы своего поведения на чем-то эфемерном, например на мифическом биополе.

Мозг - кибернетический прибор?

Мы знаем, что человек по макушку заполнен всепоглощающей жаждой жизни. Это встроенный в нас и не зависящий от нас императив организма, живой Материи. Ей совершенно невыгодно затрачивать огромное количество сил, для того чтобы вырастить человека. И затем бездарно его по какой-либо глупой случайности потерять.

Любой акт поведения человека замотивирован, то есть делается почему-то и для чего-то. Но зачастую мы сами не понимаем тех механизмов, что заставляют нас делать то или иное действие.

В природе главным мотивом, обусловливающим поведение животных, является выживание. И она связала еду, размножение, сон с удовольствием, для того чтобы стремление к выживанию стимулировалось у животных стремлением к приятному. А все потенциально опасное сделала неприятным. И для того чтобы выжить, животные избегают всего неприятного. И стремятся к приятному. Этот процесс аналогичен (а может быть, даже идентичен) хемотаксису у простейших. Ведь они тоже убегают из тех мест, где концентрация химических веществ становится слишком большой и опасной для их жизни. Это настолько эффективный и простой механизм, что впору сказать: действительно, все гениальное - просто!

Мне представляется, что и у человека базовыми мотивами, движущей силой видимого поведения являются стремления к удовольствию и избеганию неприятностей, которое известно нам в

виде кибернетического принципа 1:0, «да»-«нет». В результате изучения этого мира ребенок приучается любить то, что приносит ему приятное, и избегать всего, что может сделать больно. Правда, в отличие от животных у человека в этот процесс вмешивается разум. Вначале, когда он только-только начинает развиваться, его влияние на развитие мотиваций поведения очень, слабое, значительно уступая в силе воздействия инстинктам. Но потом, когда разум все более крепнет, он все чаще и чаще выхватывает дирижерскую палочку из рук инстинктов. И в конце концов становится ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЙ силой в оркестре мотиваций, заставляющей нас делать то или иное.

> Если бы ты хотел этого, ты не сможешь отделить свою жизнь от человечества. Ты живешь в нем, им и для него. Все мы сотворены для взаимодействия, как ноги, руки, глаза.
>
> *Марк Аврелий*

Что лучше: быть тигром или обезьяной?

Мы и днем и ночью находимся среди людей. И связи наши с людьми сильнее самых прочных сетей, что существуют на свете. Это происходит потому, что мы сами их вяжем и сами их на себя накладываем. А делаем это мы потому, что прекрасно понимаем, что если останемся один на один с природой, то станем реальными претендентами на «длинный ящик».

Поэтому человек всегда и везде делает все от него зависящее, для того чтобы в данной конкретной ситуации сохранить жизнь и возможность развития. И делает это самым оптимальным для себя и наиболее экономичным путем. Человек всегда вычисляет наилучшее свое поведение в данный момент и в данных конкретных условиях, которое позволяет ему и рыбку съесть, и на лодке долго кататься.

Процесс научения - чего бояться и к чему стремиться - начинается уже в животе у матери. Ребенок чувствует различные воздействия на себя, он слышит различные звуки, идущие изнутри и снаружи, и т.д. и т.п. И если мама в это время довольна, то и он будет относиться к этим воздействиям как к благоприятным. Если же от того или другого воздействия мать начинает тревожиться, то и он станет к этому относиться так же. Полученный во внутриут-

робном периоде опыт будет вполне определенно влиять на его развитие после рождения.

Все действия грудного ребенка сразу после рождения направлены на выживание, так как самостоятельно сделать это он не может. Ему нужна помощь в добыче пищи, воды, тепла и в обеспечении безопасности.

И перед ним встает дилемма: «Что для этого надо делать?» Он что-то делает и получает на эти действия какой-то ответ из внешней среды. И на основе этого опыта обучается. И с каждым днем все в большей и большей степени он реагирует также и на основе накапливающегося опыта (например, в прошлый раз я покричал - тут же что-то со мной сделали, и мне опять стало уютно; поэтому дай-ка я и сегодня сделаю так же). И затем он реагирует на что-то уже на основе этого нового опыта, основанного на предыдущем опыте. И так далее и тому подобное.

Как прошлое влияет на будущее

Ребенок рождается на белый свет совершенно беспомощным. И все, что идет из внешнего мира, несет угрозу для его жизни. Без помощи другого человека он не выживет. Едва научившись соображать, человек усваивает: сила его в единстве с себе подобными. Выживает сильнейший! А сильнее совмещенных человеческих усилий в природе нет ничего.

Человек прекрасно понимает, что одному ему среди дикой природы не выжить. Даже если он будет силен, как тигр, и умен, как змея, - шансов выжить и сохранить потомство у него будет меньше, чем в том случае, если он будет хотя и слабее, но членом племени.

Через определенное время поведение ребенка, возникающее на основе выборов, которые он делает, исходя из своего жизненного опыта, становится настолько сложноструктурированным, что биологические, животные основы его поведения в ряде случаев становятся совершенно невидимы. И при наблюдении за его поведением может сложиться мнение, что он делает что-либо, исходя из абстрактных понятий или же гуманистических побуждений. Например, из любви к матери.

Но на самом деле это выбор из ряда возможных вариантов такого своего поведения, который будет оптимальным на этом этапе развития. Ведь ребенок должен считаться не только со своими потребностями, но и с требованиями мамы - если он хочет иметь ее любовь. И с годами эта иерархия становится настолько сложной, что у многих людей утверждение, что их альтруистичность основана на эгоистическом фундаменте, вызывает абсолютное несогласие.

В результате индивидуального развития система мотивации и самостимулирования становится настолько сложной и запутанной, что целый полк психоаналитиков не сможет распутать причинно-следственный клубок тех реальных мотивов, которые привели к скандалу между супругами из-за невымытой чашки из-под чая.

Ты выдрессировал свое животное «Я»?

Также вполне определенно можно утверждать, что ребенок появляется на свет абсолютным эгоистом и асоциальным существом. И это вполне нормальное явление. Ему еще только предстоит стать социальной личностью. Ребенок имеет массу телесных императивных желаний. В нем естественным и неизмененным образом проявляются все те потребности, которые свойственны всем живым существам и которые служат сохранению жизни организма. Они для него вполне естественны до тех пор, пока в процессе воспитания в него не будет внедрена установка, что что-то из этого делать нельзя, что это запретно.

> Глупые мысли бывают у всякого, только умный их не высказывает.
>
> В. Буш

Жизнь вынуждает его (ради самосохранения) начать считаться с желаниями и потребностями других людей, удовлетворять свои желания лишь настолько, насколько позволяют обстоятельства и окружающие люди. Поэтому для сохранения своей жизни ребенок вынужден поступиться своими желаниями и потребностями или же в значительной степени адаптировать способы их удовлетворения под требование окружающих. В результате поведение ребенка моделируется в требуемую окружающими сторону. И в дальнейшем становится для него вполне естественным.

«Шкурный» интерес - двигатель прогресса?

Через некоторое время после рождения ребенок начинает понимать, что его выживание связано с каким-то существом, которое почему-то заботится о нем и защищает его. Как он будет относиться к этому существу? Будет он делать все для того, чтобы оно было с ним рядом всегда? Конечно! Будет он все больше и больше привязываться к нему как к гаранту своего выживания? Безусловно!

Как младенец может разговаривать сам с собой

Если бы можно было озвучить этот процесс, то он, наверное, выглядел бы так:

«Конечно, сразу было понятно, когда я только появился на свет из двух маленьких клеточек, что все это затеяно не зря. Еще там - внутри, когда я уютно плавал в жидкости, я чувствовал, что готовлюсь к другой жизни, в которой должен выжить и выполнить ту роль, ради которой все затеяно.

Но здесь холодно, слишком яркий свет, кожа сохнет. Мне здесь очень не нравится! Но если я здесь появился, значит, так надо. И надо выживать! Но как же мне это сделать? Дай-ка я поплачу - может быть, станет легче. И действительно - сработало!

Оказывается, рядом есть кто-то, кто по моему требованию делает что-то, и неприятные чувства ослабевают. Достаточно покричать, и я могу получить все, чтобы прекратились неприятные ощущения.

Теперь всегда, когда мне будет плохо, я буду плакать. Вон даже стало мокро и сыро, и я поплакал. Сразу же прибежал кто-то, от кого очень вкусно пахло. И мне стало хорошо! А потом в меня сунули что-то очень теплое, и я почувствовал, как внутрь меня полилась еда.

Но почему я кричу-кричу, а это существо не понимает. Может, пузыри попускать и улыбнуться? Точно! Подействовало! Оно взяло меня на руки и приложило к себе. Дай-ка я буду на него смотреть - может быть, оно тоже будет на меня обращать внимание. Я как-то совершенно ни с того ни с сего сказал: «Ма-ма...», а она начала меня ласкать. Дай-ка я ее и дальше буду так называть.

Но вокруг меня, оказывается, есть другие люди и другие явления. И они иногда приносят неприятное. Защиту дает только то существо, которое откликается на слово «мама». И надо постараться быть к ней поближе, сделать так, чтобы она меня любила. Поэтому я буду делать все, как она просит, я ее буду любить!»

> Большинство людей счастливы настолько, насколько они считают себя счастливыми.
>
> А. Линкольн

Это, конечно же, очень приблизительная картина того процесса, который называется обучением младенца. Но эта картина помогает нам достаточно образно представить то, что происходит в мозгу ребенка тогда, когда он только-только появляется на белый свет.

Природа все создает по одним чертежам?

Все разнообразие зримого мира построено на принципе взаимодействия двух противоположностей, в результате чего рождается множество переходных форм между ними. Наиболее зримо этот принцип выражается во взаимодействии черного и белого, когда при их смешивании образуется бесконечная гамма серых оттенков. Свет и тьма, протон и электрон, мужчина и женщина - перечислять примеры этого взаимодействия можно очень долго. Но принципиально важным является ответ на вопрос: «Что их заставляет взаимодействовать?» Люди постоянно задавали этот вопрос и по-разному на него отвечали. На Востоке его называли энергией Ци, на Западе - Святым Духом. И так далее и тому подобное. Но сейчас нас интересует ответ не на эти глобальные вопросы, а вполне конкретный: «Что двигает развитие человека?»

Мне представляется, что если мир построен по одним и тем же законам, то и психика должна быть построена по этим же принципам. Принципы и основные законы, которые формируют психику человека с нуля и до полного ее расцвета, должны быть практически один к одному аналогичны процессу формирования его тела.

Вспомним, что материнская и отцовская зародышевые клетки, сливаясь в одну клетку, соединяют свои хромосомы. После этого, на основе общей генетической программы, начинается де-

ление получившейся клетки. Она делится на две другие клетки, каждая из которых, в свою очередь, тоже делится на две. И так много-много раз. Затем происходит дифференцировка этих клеток, и они дают начало развитию зародышевых листов, из которых уже и образуется тело. Но что дает толчок для первичного соединения? Мне представляется, что это какая-то определенная сила, которая является проявлением познающей себя Материи.

То же самое и с психикой. Кроме инстинктов самосохранения и размножения у человека есть вполне реальные и зримые проявления инстинкта развития, который заставляет нас настырно лезть все выше и выше по лестнице познания. Этот инстинкт является безусловной и очень мощной силой, которая изнутри заставляет нас все глубже и глубже познавать мир.

> Труд - отец голода, дед - пищеварения, прадед - здоровья.
>
> *М. Сафир*

И, конечно же, глупо утверждать, что ученый, познающий тайны далеких галактик, делает это только из-за зарплаты. Если бы нами руководили только инстинкты самосохранения и размножения, то очень многие вещи мы не стали бы делать ни в коем случае. Например, я бы не стал писать эту книгу. Зачем мне ломать голову зря, если это не увеличивает мои шансы на выживание. Наоборот, и скорее всего, я получу за нее «по шее» от ученых или своих коллег, которые не будут согласны с тем или иным положением данной работы.

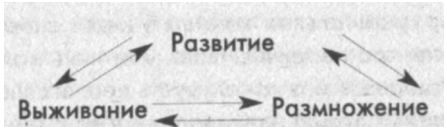
Так все-таки: «есть ли в нас Искра Божья?»

С моей точки зрения, развитие живой Природы - одна из форм движения Материи, т.е. основополагающее ее свойство. Материя наряду с массой, протяженностью и тому подобными реально фиксируемыми параметрами имеет еще одну функцию - Разум. Способность усложняться и сохранять свою сложность, несмотря на влияние «костной» материи, - основное свойство живых существ. И оно было бы невозможным, если бы не было свойством самой Материи. Материя в нас и через нас усложняется и познает самое себя.

> Тот, кто хочет хорошо воспитать ребенка, обречен всегда придерживаться справедливых взглядов.
>
> О. Бальзак

Лоренц, этолог и лауреат Нобелевской премии, считал, что у животных есть три главных инстинкта - агрессии, бегства и сексуальности. Если исходить из того, что мы в основе своей несем животное естество, то можно предполагать, что и у человека они тоже являются базовыми, то есть лежащими в основе психики и определяющими появление и проявление всех других, второстепенных инстинктов. Я называю инстинкт бегства по той функции, которую он обеспечивает, - самосохранения. С инстинктом сексуальности нет никаких проблем - это половой инстинкт или инстинкт размножения. А вот агрессия, с моей точки зрения, является проявлением инстинкта развития.

Можно исходить из того, что все эти три инстинкта являются базовыми, образующими базовый треугольник инстинктов, как бы три кита, на которых покоится психика. Тогда их взаимоотношения можно изобразить примерно так:



Инстинкт выживания (то есть самосохранения) обеспечивает развитие и размножение. Ведь если не будет выживания - не будет ни развития, ни размножения. А инстинкт размножения (то есть половой инстинкт) обусловливает развитие и выживание. А для того чтобы обеспечить развитие, необходимо выживать и размножаться. Исходя из этой картины наше поведение является равнодействующей векторов проявления интересов этих «китов».

Другой вопрос: все ли они являются краеугольными? Или же таковыми являются только один или два из них, а остальные - производными? Давай, дорогой мой читатель, попробуем разобрать все возможные варианты их взаимоотношений. В зависимости от того, какой из них становится базовым, а какой - производным, зависит решение вопроса: «Что является первопричиной появления жизни и какова цель эволюции?» И в зависимости от

этого меняется смысл существования человека.

> Только то, что рождено разумом и обращается к разуму, может стать духовной силой для всего человечества.
>
> А. Швейцер

Если в основу психики положить инстинкт самосохранения, то мы становимся скорее животными, чем людьми, которые ради выживания размножаются и развиваются. Но этот вариант имеет логическое противоречие, которое отсекает необходимость размножения и развития: если человек только животное, которое живет ради самосохранения, то забота о потомстве будет для него не только не нужной, но даже вредной. Ведь существу, которое пришло из ниоткуда и уйдет в никуда, в полной мере наплевать на то, сохранится ли после него жизнь на Земле. Или же сгинет вместе с ним! Да и развиваться для такого существа совершенно не нужно! Но мы знаем, что забота о потомстве у людей и у животных - безусловный факт и в ряде случаев она пересиливает инстинкт самосохранения. Что говорит о том, что инстинкт развития реально работает не только у человека, но и у животных.

Вариант с краеугольным камнем в виде полового инстинкта тоже внутренне противоречив. Если инстинкт самосохранения еще с грехом пополам можно засчитать производным от него, то инстинкт развития в это прокрустово ложе ложиться никак не хочет. Ведь для размножения наиболее выгодны стабильные условия, консерватизм. Но, зная историю развития Человечества, мы можем утверждать, что это не так, во всяком случае, не всегда так. Лейтмотивом этого утверждения можно выбрать слова: «А все-таки она вертится!»

Что под «китами»: Бог или Ноосфера?

Если же краеугольным камнем сделать развитие, то картина разительно меняется - ради развития мы пользуемся и самосохранением индивидуального тела, и размножением как способом сохранения вида. Этот вариант в большей степени делает нас людьми, чем другие.

Известна масса примеров, когда взрослое животное жертвует своей жизнью, для того чтобы сохранить жизнь детенышам. Это явно говорит о приоритете полового инстинкта над инстинктом самосохранения. Это положение подтверждает то, что стремление к размножению - инстинкт более высокого порядка, чем другие. Половой инстинкт на самом деле обеспечивает самосохранение и развитие уже не отдельного организма, а всей популяции.

Если не привлекать для объяснения никакие мистические факторы, то единственным ответом будет предположение, что половой инстинкт у людей является зримым проявлением инстинкта самосохранения Человечества как единого образования, своеобразного организма по имени Ноосфера. Инстинкт развития и половой инстинкт являются сперматозоидом и яйцеклеткой, на основе которых образовалось Человечество. Мы являемся-частью единого организма. И имеем две группы инстинктов: самосохранения и развития собственного организма и самосохранения и развития всего Человечества.

Установлено, что количество депрессий в популяции неуклонно растет. За последние 30 лет оно выросло на порядок)!): если в 1967 году 0,4% людей страдали теми или иными депрессивными расстройствами, то в 1996 году уже 5%. Ожидается, что скоро депрессия охватит 20% населения Земли. Считается, что это будет связано с потерей смысла жизни.

В богатых семьях США депрессии появляются намного чаще, чем болезни внутренних органов. Образно говоря, к ним чаще приходит психоаналитик, чем кардиолог. Это положение дел, видимо, связано с тем, что у них инстинкт самосохранения перестает играть свою роль. Богатая жизнь обеспечивает безопасность. А что дальше? И человек, не найдя собственного ответа на этот вопрос, вынужден искать ответу психоаналитика.

Таким образом, чем лучше становятся условия жизни, тем больше и больше в популяции становится депрессий, особенно среди мужчин. Связано это в наше время также и с тем, что при полном удовлетворении телесных потребностей, направленных на выживание, человек приходит к вакууму отсутствия целей.

Кстати, в медицине такое понятие, как «психическое заболевание», появилось где-то в XVII—XVIII веках. И вполне возможно, что до этого момента его как массового явления в обществе не существовало вообще. И мне представляется, что это связано с уменьшением давления внешней среды, из-за чего люди могут себе ПОЗВОЛИТЬ психические заболевания. А раньше люди гово-

рили себе примерно так: «Тоже мне проблема - мама в детстве не любила. А кого любила? Надо прекратить эту ерунду пороть - ведь надо выживать!»

Роджерс говорил: «Постепенно мой опыт привел меня к заключению о том, что у человека есть способность и тенденция, если не явная, то потенциальная, двигаться вперед к зрелости. Как ни называть это - тенденция к росту, побуждение к самоактуализации или тенденция двигаться вперед - это главная движущая сила жизни. Это стремление, которое присутствует во всей органической и человеческой жизни - распространяться, расширяться, становиться независимым, развиваться, зреть, - тенденция выражать и задействовать все возможности организма до такой степени, что такая активность усиливает организм или «Я». Это стремление может быть наглухо закрыто слоями ржавых психологических защит, оно может быть скрыто за замысловатыми фасадами, отрицающими его существование, но я верю, что оно существует в каждом человеке и ожидает соответствующих условий, чтобы освободиться и проявить себя».

Карл Юнг тоже считал, что воображение и творчество являются движущими силами человеческого существования. А ведь они, скорее всего, являются проявлением инстинкта развития.

С моей точки зрения, познавательная потребность - эволюционный механизм развивающейся Материи, направленный против застоя и деградации. Новизна есть вечный зов нашего духа, и именно она делает таким привлекательным все, что с нею связано, все ее источники, будь то чужие страны и города, непрочитанные книги, загадки природы, загадки чужой или своей души.

> Каждый должен оставить после себя что-либо: сына или книгу, или картину, выстроенный тобой дом или хотя бы возведенную из кирпича стену, или сшитую тобой пару башмаков или сад, посаженный твоими руками. Что-то, чего при жизни касались твои пальцы, в чем после смерти найдет прибежище твоя душа. Люди будут смотреть на взращенное тобой дерево или цветок, и в эту минуту ты будешь жив. Неважно, что именно ты делаешь, важно, чтобы все, к чему прикасаешься, меняло форму, становилось не таким, как раньше, чтобы в нем осталась частица тебя. В этом разница между человеком, просто стригущим траву на лужайке, и настоящим садовником.
>
> *Рэй* Бредбери

Для того чтобы представить это более наглядно, я предлагаю тебе такую медитацию: «Мысленным взором окинь всю необъятную Землю. Представь ее во всем многообразии, со всеми странами, людьми, культурами и конфликтами между ними. Представь себе, что все это постоянно двигается, развивается, накапливает информацию, борется и конфликтует! Представь, как яростно отстаиваются идеи, как рождаются, развиваются и умирают люди. Как это ярко, сочно и многообразно! Многоязычие и многоукладность переполняют Землю так же, как волны эфира переполнены радиостанциями. А теперь подумай:

«Разве мы рождаемся, растем, учимся и двигаемся вперед только ради того, чтобы самосохраниться, а также оставить на Земле свое потомство? Разве можно объяснить все, что мы делаем только заботой о себе, о своих детях и внуках? Нужно ли ради этого строить дома на века, писать книги, разрабатывать идеи, плоды которых появятся только через века?»

Что делает людей Богами?

Если инстинкт самосохранения будет слабее, чем другие инстинкты, то есть если он будет их производным, то ради развития человек достаточно просто отдаст свою жизнь. Хотя и не часто, но такое в человеческом обществе встречается... Например, Иисус Христос стал для миллионов людей Богом только потому, что ради тех идей, что проповедовал, СОЗНАТЕЛЬНО пожертвовал своей жизнью! И мне хочется надеяться, что краеугольным камнем моей психики все-таки является инстинкт развития. Как-то интереснее жить с такой мыслью!

Но все это глубокая теория! И для нашей работы по выяснению того, как формируется психика, не так уж и важна. Давай, дорогой мой читатель, будем исходить из положения, что все три основных инстинкта примерно одинаково влияют на этот процесс. Но ни один из этих базовых инстинктов не может реализоваться совершенно свободно, в том виде, в котором он существует в недрах нашего «Я».

Психика человека напоминает перевернутую пирамиду, в начале которой лежит краеугольный камень (или три таких «камня»). А от него, как в цепной реакции, рождается вся иерархия человеческих поведенческих актов. Нижние, самые узкие «этажи» психики сделаны из самых прочных материалов, и разрушить их почти невозможно. От конфигурации нижних «этажей» зависит наполнение и форма верхних.

Насилие - способ достижения результатов, противоположных желаемым

Три базовых инстинкта являются только потенцией. И, в принципе, каждый из них может быть подавлен. Человек в процессе своего роста и развития может получить такую информацию, что она стимулирует подавление или же, наоборот, резкое проявление последствий работы одного из инстинктов, которые полностью подавят проявление другого инстинкта.

Чаще всего в результате «усилий» родителей подавляются половой инстинкт и инстинкт развития. Родители действительно являются своеобразными демиургами, только чаще всего слепыми, глухими и безрукими. И из самых лучших побуждений устилают своему ребенку дорогу в ад. И добиваются своих целей разными методами.

Это, например, может зависеть от «дозы» насилия при внедрении в человека «воспитующих указаний». Если его не будет совсем, то человек будет решать - принимать «ценное указание» родителей к сведению или нет - на основе собственных умозаключений. И лень обязательно вмешается в этот процесс, подкашивая под корень все благие намерения. Если же насилия будет «через край», то человек смирится с необходимостью выполнять это. Но ПРИ ПЕРВОМ УДОБНОМ СЛУЧАЕ попытается сбросить запрет!

Если необходимость в приобретении знаний будет вбиваться в ребенка насильно, то такие воспитательные усилия могут привести только к тому, что взрослого человека будет «тошнить» от необходимости учиться - неважно чему.

И если все-таки учиться приходится, то человек, сам не понимая своих мотивов, найдет тысячу достаточно серьезных отговорок, которые помогут ему увильнуть от постылого занятия. Он говорит себе: «Какое там учиться? А семья, а дети?» И мы прекрасно знаем, что это только отговорки - сколько людей прекрасно сочетают учебу с семейными обязанностями.

То, что получится из ребенка в результате воспитания, в огромной степени зависит от того, в какой последовательности и как шло формирование его личности. Если мы встречаемся с лживым человеком, то можно почти с полной уверенностью говорить о том, что у него были слишком строгие родители. Много раз правда оказывалась для ребенка опаснее лжи, и он решал: «Лучше соврать - авось пронесет!»

> Если бы мошенники знали все преимущества честности, то они ради выгоды перестали бы мошенничать.
>
> Б. Франклин

Специалисты по детской психологии убеждены: прямым индикатором - лакмусовой бумажкой, указывающей на неблагополучие в межличностных отношениях взрослых, являются отрицательные черты характера и поведение растущих в семье детей.

Родители так страдают от плохих поступков своих детей потому, что в поведении детей проявилось все то, что они тщательно скрывали в течение жизни даже от самих себя. То, что всю жизнь скрывалось, «высвечивается» в поведении ребенка и становится видно не только окружающим людям, но и самим ро-дителям.

Нужны ли инстинкту самосохранения очки?

Инстинкт самосохранения, проявляющийся специфическим образом внутри каждого человека в зависимости от того воспитания, которое он получил, ограничивает его поведение ради сохранения жизни не только сейчас, но и в долговременной перспективе. И он ограничивает получение удовольствия, если оно несет опасность для жизни. Например, если я буду неограниченно набивать свое пузо, то оно просто-напросто лопнет. И я могу лишиться и самой жизни, и возможности получать удовольствие в дальнейшем. Чем более поздно вносится «воспитующее указание», тем его проявление будет зависеть от большего количества условий.

Три базовых инстинкта можно назвать потребностями первого уровня. Все они одновременно влияют на поведение ребенка и таким образом взаимоослабляют проявление друг друга. И пове-

дение человека является равнодействующей этих сил.

Инстинкт самосохранения проявляется в своих подинстинктах - потребностях в еде, воде, воздухе, защите и т.д. И оба других инстинкта имеют свои подинстинкты. Их можно назвать императивными, то есть обеспечивающими выполнение базовых инстинктов. Они являются вторым этажом психики, который формируется на базе первого. И если они не подавлены в раннем детстве, всегда и в любом случае влияют на поведение человека.

И следующий после них «этаж» психики образуют намного более многочисленные подинстинкты - потребность в жилище, удовольствиях, достижении социального статуса, знаниях и тому подобном. Это уже не императивные, а как бы «инструментальные» потребности, которые обеспечивают выживание в социуме.

Эти потребности могут проявиться, а могут и не проявиться в поведении человека. Это зависит от того, в какой форме и когда они были внесены в психику человека. То есть это уже не биологически обусловленные, а целенаправленно сформированные социумом потребности.

Палитра подсознания

Для визуализации процесса взаимодействия инстинктов на всех этих уровнях можно воспользоваться таким способом: три базовых инстинкта можно представить в виде базовых цветов: синего, желтого и красного. При образовании второго этажа психики они смешиваются друг с другом, в результате чего получаются более сложные цвета, например при смешивании красного и желтого получается оранжевый цвет - при смешивании инстинкта самосохранения и инстинкта развития образуется агрессивное поведение. При смешивании инстинктов далее образуются все более и более сложные цвета, вплоть до чисто-белого цвета.

Получается так, что реальное поведение человека в данный конкретный момент обусловлено одновременным проявлением всех трех инстинктов. Но очень часто абсолютно невозможно отнести его к одному из этих инстинктов, так как другие инстинкты вносят свои «коррективы».

> ...в нас и через нас ноогенез постепенно поднимается ввысь.
>
> *Тейар де Шарден*

Нарушение нормального развития психики может происходить на всех трех уровнях. И проявление одного из этих инстинктов может тем или иным способом блокироваться уже на первом уровне. Я не рассматриваю блокировку проявления одновременно двух инстинктов или же всех трех. С моей точки зрения, это не совместимо с жизнью и быстро приводит к угасанию энергетики организма. Это часто происходит тогда, когда ребенок не получает достаточного внимания и любви матери (например, в детских приютах). Инстинкт развития не стимулируется любовью матери, а либидо не имеет объекта, на который оно может быть направлено. А один инстинкт самосохранения не может вывезти «воз» развития.

Естественно, потребности, которые появятся у человека в процессе развития психики на втором уровне, будут уже не совсем такие, как это происходило бы, если бы этой блокировки не было. А проявление этих потребностей второго уровня тоже может блокироваться - уже на третьем уровне, сформированном социумом. Понятно, что при всеобщем взаимовлиянии всех на всех вариантов всяческих нарушений развития психики может быть очень много. Также надо учесть, что может происходить не полное, а только частичное блокирование проявления потребностей всех трех уровней. И почти каждое из этих нарушений требует своего, оригинального подхода к своему лечению.

Каждый человек уникален и неповторим из-за того, что у него своя собственная история жизни. И человек становится не похож ни на кого другого - как пламенная спектрография дает совершенно разные спектры свечения у разных веществ.

Как происходит развитие психики после ее «оплодотворения»?

Потребность второго уровня проявляется в поведении человека в виде влечения. А оно на третьем уровне для своей реализации вынуждено проходить как бы через «прокатный стан» согласования со многими «инстанциями».

Ты, дорогой мой читатель, конечно же, видел по телевизору работу прокатного стана. В него запускают раскаленную металлическую болванку, которой потом при помощи специальных катков придают требуемую форму. Подобный же процесс происходит внутри нас.

Родительские воспитательные программы становятся теми «катками», которые будут моделировать первичную конфигурацию проявляющегося инстинкта. Если в результате воспитательных «усилий» родителей в человека вкладываются очень сильные ограничители, которые мешают проявлению его желаний и потенций, то энергия влечения вынуждена будет искать другие пути и формы для своего прорыва наружу, сублимируясь в другие желания и влечения. Аналогией является ситуация, когда в прокатном стане кусок металла так зажимают, что он не столько моделируется, сколько деформируется, и не может двигаться дальше, застревает в них. Чаще всего это происходит с реализацией сексуальной энергии. Или же с потребностью творить.

Но энергия инстинкта, несмотря ни на какие «катки», все равно рано или поздно прорвется на поверхность. И чем позже у нее это получится, тем большую потенциальную силу она наберет. Энергия долго подавляемого инстинкта начнет все ломать и крушить на своем пути, как бы мстя за ограничения «прокатному стану». Результат - влечение проявляется в поведении индивида, но только в извращенной форме. Классическим примером является женщина, которая долго-долго хранила целомудрие. Но как только она преодолевает этот «барьер», то такое начинается...

Если половой инстинкт все-таки напрямую, без хитростей преодолевает родительские запреты, то человек может в результате полностью потерять уважение к себе. А отсюда недалеко и до того, чтобы махнуть на себя рукой. И мы знаем массу примеров, когда люди, преодолевшие все «социальные тормоза», сгорали дотла за несколько лет.

Если же воспитание не позволяет человеку стать «бомжом», то его влечения могут проявиться в виде некрофилии, гомосексуальности, возбудимой психопатии или иных форм извращенного поведения. Или он начинает «творить»...

Как работает «прокатный стан» подсознания?

Потребности второго и третьего уровней настолько громко требуют своего удовлетворения, насколько они сильны. В результате у человека появляется сила для реализации желаемого. Появление силы автоматически приводит к высокому жизненному тонусу. Если в конце этой цепочки потребность реализуется в желаемой степени, то организм вознаграждает нас положительными эмоциями.

Например, как только питательные вещества в организме подходят к концу, внутри тут же «просыпается» инстинкт самосохранения и вызывает потребность - чувство голода. А голод вызывает к жизни такие силы, что человек в результате сворачивает горы ради добычи пищи. И когда он удовлетворяет эту потребность, то организм награждает его за это волной блаженства. Удовольствие всегда появляется только после удовлетворения той или иной потребности. И не может быть большого удовольствия без большой потребности.

Но реализация этой потребности зависит от «катков» прокатного стана, проходя своеобразный конвейер согласования. Если бы его не было, то я, почувствовав голод, взял бы и съел все, что в данный момент попало в мои руки. Но осторожность, являющаяся прямым проявлением инстинкта самосохранения, заставит меня задуматься: «А безопасно ли это? Не отравлена ли пища?» И если мои подозрения будут хотя бы в какой-то степени обоснованы, то аппетит у меня резко упадет. Но в этот процесс выбора могут включиться и другие мотивы и начать борьбу за бразды правления организмом в данный момент.

> Праздный человек есть животное, поедающее время.
>
> А. Декурсель

Половой инстинкт в виде потребности второго или третьего уровня может встрять в этот процесс и сказать: «А может, лучше сейчас заняться любовью?» И если он серьезно «голоден», если у него есть возможность в данный момент успешно реализоваться, то организм начнет действовать по новой программе. Если же нет, то его поползновения будут отвергнуты и другие потребности дадут ему по «лапам».

Родительская потребность, которая тоже является проявлением полового инстинкта, может вмешаться и спросить: «А что останется детям?» Если я когда-либо имел неприятности с приемом пищи (к примеру, подавился или у меня была аллергия на какой-нибудь продукт), то это тоже будет влиять на мой выбор - поесть или же воздержаться?

Далее в этой иерархии воздействий на реальное поведение идут более слабые мотивы. На мой аппетит может повлиять даже плохое настроение жены (а вдруг это усилит у нее раздражение).

И мое желание остаться стройным и красивым, и завтрашняя благополучная дефекация и так далее и тому подобное. И та потребность, которая в данный момент наиболее сильна, одерживает победу.

Таким образом, на наши действия влияют мотивации, которые образовались на основе более ранних воспитательных воздействий. А они образовались на основе предыдущих. И так далее до первоосновы - краеугольного камня, который обусловливает развитие. И очень часто мы просто не понимаем, что какое-либо наше действие, мотивы появления которого нам не понятны, - это то же самое получение удовольствия, только сложноструктурированное. Например, к таковым относится удовольствие от высокоморального поведения.

Через аналогию с прокатным станом можно легко понять то, почему человек совершает попытку к самоубийству. Куда бы ни ткнулась «заготовка» - везде запреты, которые обложили ее, как волка красные флажки.

Из-за массы запретов и неудач в реализации своих потребностей человек может потерять желание даже пытаться их реализовывать. Это может происходить из-за развившегося у него убеждения, что сделать все равно ничего нельзя, что жизнь безнадежна и безвыходна. И самое легкое - покончить с нею разом - зачем зря мучиться!

Чтобы «крыша не поехала» - делай хороший фундамент!

Воздействие на форму реализации наших потребностей идет довольно легко под влиянием первичных запретов и воспитательных воздействий, которые произведены в самом начале жизненного пути человека. Восприятие и усвоение более поздней информации будет зависеть от того, какую информацию уже получил ребенок и какой она имела эмоциональный «заряд».

То есть если мама будет очень эмоционально реагировать на какое-либо событие, то ребенок, видя это, решает, что ему тоже надо скопировать эту реакцию на этот стимул. И в дальнейшем этот тип реагирования станет фундаментальным, предпочтительным для данного человека. И то, что в результате получится, потом назовут характером. А вот темперамент не связан с воспитанием - это наследственное образование и зависит от генетических особенностей человека. Но чем взрослее становится человек, тем внесение новых «катков» в прокатный стан становится все сложнее и сложнее. Также верно то, что чем более поздно в человека внесены воспитующие воздействия, тем слабее они влияют на поведение человека.

Можно сказать, что желания и потребности по мере их обработки на «прокатном стане» все более и более «охлаждаются». И если в начале «прокатного стана» воздействие на форму проявления наших потребностей идет достаточно легко и они легко деформируются в нужную воспитателям сторону, то в дальнейшем деформация может происходить только под влиянием очень сильных стимулов. Ковать железо надо пока горячо!

Во сколько лет начинается перевоспитание?

Чем раньше была заложена в человека информация, тем сильнее она влияет на любой акт поведения взрослого человека, так как мотивы его поведения будут в этом случае детерминированы структурой его личности, становясь базовыми, «материнскими». А они формируются как раз из тех вроде бы мелких фактов, что составляют жизнь ребенка в раннем детстве. Опять же, классический пример - чем раньше ребенка испугает собака, тем. более трудно бывает его излечить от заикания.

> Воспитание - великое дело - им решается участь человека.
>
> В.Г Белинский

Среди психологов есть мнение, что человек формируется в основном как личность со своим специфическим отношением к миру в первые три года, в годы до появления первых искорок сознания. В общем, первое воспоминание о себе обычно является рубежом, который говорит нам, что каркас личности сформировался.

Если продолжить ассоциации с развитием тела, то в это время у человека кончается «внутриутробный» период развития психики. В ходе дальнейшей жизни происходит, скорее всего, уже не воспитание, а перевоспитание. А оно, естественно, будет являться только заплаткой на старом платье - пусть яркой и красивой, но - заплаткой!

Первоосновы нашего поведения кроются в животном прошлом. Наше тело, хотим мы этого или нет, действует по законам наилучшего выживания. А эти законы говорят, что надо делать только то, без чего никак нельзя обойтись. Поэтому если рядом с человеком нет хищников и пузо набито, если ему тепло и его не мучают половые гормоны, то он предпочитает лежать на спине и плевать в потолок.

Ему естественным образом совершенно не хочется делать то, что не требуется для выживания. И универсальным регулятором, который позволяет ему увильнуть от нежелаемого действия, является лень. Ведь лень на самом деле является практическим воплощением принципа экономии сил.

Характер - «скелет» психики

На основе того опыта, который человек получит в первые три года своей жизни, у него идет формирование основы всей психики, фундаментальных ее параметров, как бы скелета, на котором в более позднем возрасте будет нанизано все остальное.

Конечно, генетический потенциал влияет на то, как и каким образом человек будет воспринимать информацию. То есть если у ребенка имеется синдром Кляйнфельдера (генетическое заболевание), то его развитие будет отличаться от развития здорового ребенка. Но принципы формирования психики и в том и другом случае будут одинаковыми. Только результаты будут в значительной степени отличаться в зависимости от «качества почвы»!

Характер - генотип или фенотип?

Таким образом «фундамент» психики, который образуется в первые годы жизни, будет влиять на то, какой человек в конце концов получится. Если «фундамент» несет изъяны, то и все здание психики будет скособочено и уродливо.

На основе этого можно вполне определенно утверждать, что любой акт поведения взрослого человека в какой-то степени зависит от того, что произошло с ним в первые дни и годы жизни. И все детские страхи, все неудачи, которые ребенок испытает в это время, в той или иной мере проявляются в его взрослом поведении.

Вам никогда не удастся создать мудрецов, если будете убивать в детях шалунов.

Ж.-Ж. ***Руссо***

Воспитание приводит к формированию жизненного сценария, который будет выполняться человеком практически независимо от его воли. Например, если ребенок рождается в царской семье, то его жизнь предопределена - у него сценарий жизни царский. Его будут воспитывать вполне определенным образом и готовить к той роли, которую он должен будет сыграть в своей жизни. К счастью, у большинства людей сценарий жизни не так жестко предопределен, как у ребенка из царской семьи.

Но детские страхи у взрослых практически всегда проявляются в завуалированной форме. Например, человек встречается с другим человеком и чувствует идущую от него «отрицательную энергию», от которой ему становится плохо. Таким образом, он может реагировать на его плохое настроение. Если мама у этого человека часто была «не в духе», если ему в детстве из-за этого часто попадало, у него на всю жизнь может сохраниться настороженное отношение к фактам проявления отрицательных эмоций относительно него: «Если человек «не в духе», то мне может здорово влететь!» Но взрослый человек не может позволить себе осознать этот свой страх в таком виде. И оформляет его для себя в форме биополярного воздействия.

Как это произошло с одной моей знакомой, которая обратилась ко мне с жалобами, что ее сглазил врач-иглотерапевт. Во время сеанса терапии она почувствовала, что от взгляда врача ей почему-то стало плохо. Она тут же прервала сеанс и ушла домой. Но дома ей становилось все хуже и хуже, вплоть до того, что ей пришлось вызвать «скорую помощь». После этого у нее «расшалилась» вегетатика, то есть у нее появились разнообразные и преходящие боли в разных органах. Лекарства не помогали, и ей пришлось обратиться ко мне за помощью.

В результате расспроса мне стало ясно, что же с нею произошло. Она была старой девой, то есть не только не была замужем, но и не жила половой жизнью до 35 лет. Естественно, половая энергия у нее не могла проявиться в нормальном виде, а сублимировалась в болезни.

А уж эти болезни она лечила ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО у мужчин-

врачей при помощи мануальной терапии, массажа и иглотерапии. Врачами уже давно замечено, что такие женщины неосознанно выбирают именно мужчин-врачей. Видимо, их прикосновения к телу являются для них символическими заменителями реального полового контакта с ними. И пока они выполняют правила игры, то есть являются врачами - и только! - все идет хорошо.

Но эта моя знакомая была довольно красивой женщиной. И, вполне возможно, что в тот раз врач на нее посмотрел с интересом - как на женщину, с которой можно пообщаться не только в больнице. И та часть ее «Я», которая была ответственна за подавление ее сексуальности, в этом взгляде почувствовала угрозу своим целям. И сделала так, что сознание восприняло этот взгляд как «вредоносный биополярный». И постаралась увести ее от опасности как можно быстрее и как можно подальше.

Но этот взгляд врача всколыхнул в ней океан неизрасходованной и подавленной сексуальной энергии. И психика этого «шторма» не выдержала! Через несколько дней ее поведение изменилось, она стала тревожной и пугливой. И однажды, имея на себе из одежды только очки, выбежала на улицу и с криками и слезами бегала вокруг дома. И, естественно, попала в психиатрическую больницу. Но даже нейролептики не смогли потушить тот пожар, который разгорелся в ней. И однажды среди ночи в довольно темной истории ее убил родной брат, с которым она жила в одной квартире.

В моей врачебной практике был также случай, когда одна из моих пациенток из подобной ситуации выбралась с меньшим для себя ущербом. Она получила очень жесткое сексуальное воспитание (жила й воспитывалась в глухой марийской деревне). Смысл этого воспитания: «До замужества «этим» заниматься категорически запрещено!» Она была очень стеснительной девушкой. Да и красотой особенно не блистала. В деревне это бы не помешало ей выйти замуж, но в городе, где она была предоставлена сама себе, это сыграло свою роковую роль.

Ей пришлось много лет подавлять в себе все сексуальные импульсы. И часть, ответственная за реализацию сексуальной функции, не найдя другого выхода из сложившейся ситуации, решила ее на время свести с ума (ну что можно спрашивать с психически больной). Ее поведение внезапно стало неадекватным. И в состоянии помрачнения сознания она начала половую жизнь. При этом она совершала такие неадекватные поступки, что в результате

попала в психиатрическую больницу (ей даже был выставлен диагноз - шизофрения).

После лечения она вышла замуж, родила ребенка и живет нормальной жизнью. Я за ней наблюдал 1 2 лет, и за это время она в психиатрическую больницу больше не попадала.

Мне представляется, что если бы она каким-либо образом преодолела этот барьер, находясь в здравом уме, то это могло бы для нее кончиться очень плохо. «Материнские» сексуальные запреты вполне могли бы ее довести до самоубийства (как это происходило неоднократно с девушками, обманутыми парнями).

> Ежели ты хорошее сделаешь с трудом, то труд минется, а хорошее останется, а ежели сделаешь что худое с услаждением, услаждение минется, а худое останется.
>
> ***М.В. Ломоносов***

Воспитание ребенка приводит к его социализации, то есть он вынужден начать считаться не только со своими желаниями, но и с желаниями окружающих его людей.

Когда мать говорит своему ребенку: «Отдай дяде конфету!», она таким образом формирует будущего альтруиста, человеколюбивое существо, не привязанное к материальным ценностям. Ведь конфета для ребенка - безусловная ценность. И ему очень не хочется ее лишаться. Но, отдав ее, он заслуживает одобрения высшего для него существа, которым в это время является мать. И в его подсознании на всю жизнь останется убеждение, что, если он будет отдавать людям то, что они у него просят, он будет одобрен Мамой.

У меня была одна знакомая врач - грузинка, у которой был сын от русского парня. Она его очень любила и отдавала много времени на воспитание. И когда я спросил ее, кем будет ее сын - русским или грузином, она ответила: «Конечно, грузином! Я его таким воспитаю!» Я думаю, что это ей удалось. Ведь любовь - животворящая сила! И только на ее основе можно построить что-либо действительно ценное!

Как формируются уродства психики?

Если мать будет интересоваться только невзгодами и болезнями

своего ребенка, придавать значение только мрачным прогнозам относительно его будущего, а поворот к лучшему в его развитии не произведет на нее никакого впечатления, то она постепенно воспитает у него чувство, что он тяжелобольной человек. Если же она к тому же будет холодна к радостям своего ребенка и не будет обращать внимания на то новое, что в нем растет, то она сформирует из своего ребенка некрофила, то есть человека, который не будет находить интереса в жизни.

> Вопрос воспитания для современных обществ - это вопрос жизни и смерти, вопрос, от которого зависит будущее.
>
> Э. **Ренан**

Она не причиняет своему ребенку очевидного вреда, но постепенно может задушить его радость жизни, его веру в рост и в конце концов заразить его собственным некрофильным ориентированием.

Мы знаем, что когда во время беременности на плод действуют вредности, это приводит к развитию физических уродств. К развитию психики этот тезис тоже вполне применим. Психопатию можно назвать уродством характера. Это соотносится с телесными уродствами примерно так, как отсутствие конечности. Где-то в специальной литературе я прочитал отчет о исследовании психики Чикатилло. И выяснилось, что во время войны, когда ему было лет пять, на его глазах съели брата! Понятно, что это событие так изуродовало его психику, что он убивал людей совершенно спокойно. В ЕГО системе ценностей это было вполне нормальным, так как в период формирования шкалы ценностей ему дали пример того, что в этом нет ничего невозможного.

Если ребенок слишком рано знакомится с чем-либо, то и это в той или иной степени изуродует его психику (например, патологии сексуального влечения формируются именно так).

Например, пассивная лесбиянка появляется при ОЧЕНЬ сильной любви одинокой матери к девочке. А так называемые ложные трансексуалистки становятся такими примерно по такому механизму: отец бьет мать - значит, женщиной быть плохо.

Развитие психики может сильно деформироваться также и от сильного испуга. Например, если ребенка чуть не сбила машина при переходе улицы, то страх перед машинами останется у него

на долгое время (если не навсегда) и будет влиять на все выборы, которые он будет делать в своей жизни. И таким образом психика человека сформируется несколько иначе, чем если бы этого испуга не было. Например, если, для того чтобы пойти в музыкальную школу, надо будет переходить улицу, то ребенок сделает все, чтобы эту страшную процедуру не выполнять. Таким образом, страх перед машинами лишит его музыкального образования. И это, наверное, самое безобидное последствие перенесенного когда-то страха. Чаще всего неприятности бывают намного серьезнее.

В течение жизни на развитие человека влияет масса факторов, которые в той или иной мере деформируют развитие его психики. Поэтому логично предположить, что на белом свете вообще нет людей с правильной структурой психики.

Что лучше: быть нормальным человеком или же шизофреником?

Все мы - кто в большей, кто в меньшей степени - «шизофреники» или «параноики», то есть страдаем от той или иной раздвоенности своей психики и наличия неадекватных идей. Но это не повод для того, чтобы посыпать свою голову пеплом и удалиться в монастырь. Это абсолютно нормально для Человечества!

Если всех людей поставить в одну очень длинную шеренгу и на левый край поставить самых больных в психическом плане людей, а на правый - самых здоровых, то абсолютное большинство людей будет находиться на том или ином расстоянии от этих краев. То есть очень мало совершенно больных людей и очень мало здоровых на сто процентов.

Если человек в общем и целом доволен собой, а им довольны другие люди, если он без особого для себя напряжения выполняет обыденные обязанности, которые на него наложила семья или общество, то независимо от того, что творится в его голове, его НЕЛЬЗЯ (!) назвать шизофреником. Если этого положения не придерживаться, то легко можно пойти даже дальше того бредового положения, которого придерживалась московская школа психиатрии, считавшая шизофрениками чуть ли не 50 % населения нашей страны.

Я считаю абсолютно здоровыми в психологическом плане людьми только дебилов. Все остальные люди потому и называют-

ся нормальными людьми, что являются не такими «правильными», как эти представители Человечества. Мы потому и считаемся нормальными людьми, что реагируем на стимулы, идущие из внешнего мира, очень гибко. И чем более гибко мы это делаем, тем здоровее бываем.

Гибкость - самое лучшее качество материала, из которого, сделан человек?

Задача человека - быть адекватным ситуации сейчас и в долговременной перспективе. А также в том, чтобы тратить на этот процесс минимум усилий. Человек вынужден всю жизнь балансировать на грани оптимальной для данного времени адаптации. И вся проблема заключается в том, какой ценой он этого добивается? Поэтому я считаю, что противопоставление «больной - здоровый» неправомерно. Можно говорить о том, адапирован ли человек к той жизни, которую ведет и хочет вести, или же нет. И тот же самый диагноз шизофрении правомерен только к тем людям, которые дезадаптированы к реальности, в которой им приходится жить.

Как-то я лечил девушку, которой диагноз шизофрении поставил сам академик Снежневский. Но после разговора с нею я сразу заподозрил, что никакой шизофренией здесь и не пахнет, хотя внешне все было так, как и должно быть при такой болезни. У нее было круглое амимичное лицо, тело бесформенное и ожиревшее, эмоции «плоские». После длительного опроса и тестирования оказалось, что мать неосознаваемо для себя не давала девочке стать самостоятельной и взрослой. Если бы это произошло, то она лишалась бы смысла своей жизни, у нее кончился бы сценарий жизни. Если же дочь больна, то можно заботиться о ней сколько угодно долго.

И как только у девочки появились небольшие отклонения в психике, которые достаточно характерны для подростков в переходном возрасте, она начала таскать ее по больницам с жалобами на отклонения в ее психике. Заработала бюрократическая машина здравоохранения, ей был поставлен сначала один диагноз, потом второй, и... она «докатилась» до Снежневского.

И я все свои усилия направил на то, чтобы «оторвать» девочку от матери. Я сплел самый натуральный заговор с ней против действий матери. И научил ее приемам - как делать вид, что она

выпила лекарство, а на самом деле спрятать его под язык, а потом выплюнуть в унитаз. Через месяц она стала худеть, ее поведение освободилось от подавляющего влияния лекарств. А потом уже она сама стала сопротивляться материнской опеке. Через год она вышла замуж, родила ребенка, потом развелась, опять вышла замуж... В общем, стала нормальным человеком! Я ее наблюдал в течение длительного времени и могу утверждать, что никаких шизофренических расстройств у нее больше не появлялось!

> Мудрый человек понимает, что лучше воспретить себе удовольствие, чем потом с ним бороться.
>
> Ф. Ларошфуко

Сын или «муж»?

Мамы очень часто оставляют около себя одного из мальчиков (чаще всего младшенького) в качестве символического заменителя мужа. Она позволяет ему жить так, как он хочет - пить, флиртовать с женщинами и так далее. Она заботится о нем, стирает, варит для него. И делает это лучше, чем это может сделать другая женщина.

И как только «ребенок» попытается создать серьезные семейные связи, мама не мытьем, так катаньем разводит его и приводит обратно в свой дом. Таким образом, мать своей чрезмерной заботой о ребенке задерживает развитие и готовность к социальному контакту и фиксирует ребенка в пассивно-рецептивной позиции. Сын, влюбленный в мать, имеет пониженные шансы на счастье в браке. Он будет бессознательно искать в женщинах ее повторение. И вряд ли найдет, так как богиня всегда выиграет соревнование с простой смертной.

> Разум человека сильнее его кулаков.
>
> Ф. Рабле

Естественно, мать на сознательном уровне мотивирует свои действия заботой о сыне. Но на самом деле она неосознаваемо боится остаться одна - ведь тогда у нее закончится сценарий жизни! Это положение подтверждается тем, что после смерти матери

эти «мальчики» тоже очень быстро умирают. У них со смертью матери тоже кончается тот сценарий, который они вынуждены были взять от матери.

Еще хуже бывает тогда, когда ребенок мечется между любовью к матери и ненавистью к ней. Однажды у меня лечился мужчина, который в состоянии алкогольного опьянения все время пытался выйти в окно - «погулять». Сам он утром ничего о своем поведении в состоянии алкогольного опьянения не помнил. Оказалось, что внутри него была очень активной часть «Я», ответственная за самоубийство. И она, как только сознание отключалось, брало власть в свои руки. А история появления этой части внутри него была такова.

Когда он учился в 10-м классе, то дружил с девушкой из этого же класса. И однажды днем она его пригласила к себе домой в гости. Он говорил мне, что они тогда не задумывали ничего Такого, просто хотели пообщаться в спокойной обстановке. Но какой-то «доброжелатель» позвонил его матери на работу и сказал, что сын пошел к этой девушке с вполне определенными целями.

Разъяренная мать ворвалась в квартиру этой девушки и, не разбираясь в мотивах его поведения, пошла в атаку. Она на глазах девушки избила своего сына, говоря при этом всякие гадости о нем и о его подруге. А затем, чуть ли не пинками, загнала его в лифт и увезла домой. То есть она жестко и однозначно показала ему, что он полностью зависит от нее и не имеет право ни на какие самостоятельные действия. Во время лечения он сказал мне, что тогда пережил такое унижение, какого не испытывал никогда в жизни ни до, ни после этого случая.

А через несколько дней у них в семье возник грандиозный скандал между матерью и отцом из-за вскрытия его связей с другой женщиной. Отец хотел уйти из семьи, но мать требовала, чтобы он остался и выполнил свой долг относительно ребенка. Отец был вынужден это сделать, но со злостью бросил сыну фразу: «Я из-за тебя теряю любимую женщину!»

И этот мальчик очень остро и внезапно почувствовал, что на самом деле родители его не любят. Но, несмотря на это, он не мог отказаться от них, нуждался в них. И разрывался между этими двумя чувствами! И эта безвыходная ситуация для него имела только один выход - в окно.

Когда этот парень окончил медицинский институт, то пошел работать патологоанатомом, что уже позволяет предполагать у него некрофилию. Он женился на женщине, которая по многим параметрам очень была похожа на мать. Но жизнь с ней у него никак не ладилась, они постоянно ссорились. В конце концов он с ней развелся, но стал очень сильно пить.

Можно предполагать, что его неудачи с женщинами были результатом конфликта между комплексом Эдипа и агрессией к матери из-за полученного от нее жестокого оскорбления. Попытки же к самоубийству были связаны с тем, что он в психологическом плане чувствовал себя круглым сиротой: «Я не нужен отцу, и меня не любит мать!»

Я провел лечение нейролингвистическим программированием, и этот внутренний конфликт удалось разрядить. Он простил своих родителей, второй раз женился (кстати, на женщине ПРОТИВОПОЛОЖНОГО матери типа), уехал в Подмосковье и работает там врачом общего профиля.

Глава третья,

в *которой мы заглянем на «кухню» подсознания*

В настоящее время трудно найти человека, который бы не слышал о подсознании. Мысль о наличии подсознания выдвинул в свое время З. Фрейд. И это была одна из тех гениальных догадок, которые во многом меняют лик науки. Да во многом и всего общества!

Подсознание: подвал или чердак?

Но многие люди понимают подсознание как некий подвал, где хранится всякий ненужный хлам и который не имеет практически никакого влияния на наше поведение. Но это далеко не так.

Вся информация, которую мы усваиваем в течение жизни из разных источников, НАВСЕГДА(!) остается внутри нас и тем или иным образом проявляется в нашем поведении. Например, мама сказала ребенку: «Не трогай спички, это опасно!» И если ее слова были выражены достаточно эмоционально, да к тому же «подтверждены» ремнем, то человек может до самой смерти носить в себе эту программу, неосознаваемо боясь брать в руки спички. Зажигалкой он будет пользоваться совершенно свободно. Но как только возьмет в руки спички...

Психиатр Г. Урбан говорит в этом плане о «спектре сознания», имея под этим в виду, что мы сознаем лишь ограниченную область своей психики, аналогичную видимому диапазону электромагнитных волн от красного до фиолетового. Огромное количество психических процессов проходит вне нашего сознания. Видимо, таким образом сознание специально отделяется от всей остальной психики для того, чтобы заняться абстрактными категориями, которые необходимы для выживания во внешнем мире.

> Конечная цель всякого воспитания - воспитание самостоятельности посредством самодеятельности.
>
> ***А. Дистервег***

Догадки о наличии подсознания были подтверждены в 60-х годах психологом Роджером У. Сперри и его коллегами из Лос-

Анжелеса. Они проводили работы по исследованию связей между полушариями мозга. В 1968 году они описали ряд беспрецедентных операций, прерывавших связи между двумя полушариями. Эти операции делались по показаниям для того, чтобы прервать состояния эпилептического статуса у больных этой болезнью. В результате изучения поведения пациентов у ученых сложилось впечатление, что процесс мышления у них представлял не единый поток сознания, а два самостоятельных. Они получили лабораторные и клинические подтверждения существования двух видов сознания, действующих независимо, но одновременно внутри исследованных пациентов. Правда, эти сознания с трудом понимают друг друга - как два человека, разговаривающих на разных языках. И одно из них вполне можно назвать подсознанием.

Например, эти исследователи приводят такой пример. Ученый заходит в палату пациента, которому сделана операция по прерыванию связей между полушариями, и просит его пройти в лабораторию для психологических исследований. Пациент выражает свое согласие, встает, одевает пижаму и начинает правой рукой застегивать пуговицы. И тут исследователь становится свидетелем сюрреалистической картины: левая рука в раздражении хватает правую и заталкивает ее в карман. А потом расстегивает пуговицы пижамы!

В чем разница между сознанием и подсознанием?

Практика показывает, что разделение психики на два «этажа» - сознание и подсознание, весьма плодотворно, хотя и несколько условно. Действительно, объяснить всю сложность психических явлений просто невозможно без допущения наличия неосознаваемых процессов, происходящих в мозгу. Хотя, конечно же, четкой грани между сознанием и подсознанием нет.

Сознание - это та информация, которой мы свободно оперируем в обыденной жизни - наши мысли, переживания, воспоминания. Правда, и оно, в свою очередь, делится на само сознание - «светлый круг» и как бы предсознание. Предсознательное - это термин, который ввел Фрейд и который и обозначает, так сказать, пограничную область личного бессознательного, сферу подпорогового содержания, которое готово к действию и лишь ждет соответствующего сигнала, чтобы перейти в сферу сознательного.

Это подтверждается тем, что даже та информация, которой

мы свободно владеем, не всегда находится в «светлом круге». Например, когда ты, дорогой мой читатель, читал вышеприведенное предложение, в поле твоего сознания не было - как тебя звать? А вот сейчас, когда ты прочитал это предложение, то мгновенно его нашел в предсознании и вытащил на всеобщее обозрение в «светлый круг». Опять же, четкой грани между предсознанием и подсознанием тоже нет. У каждого из нас есть информация, которую он легко вспоминает при надобности, есть такая, над вспоминанием которой ему придется поломать голову (она дальше от «светлого круга» и ближе к «чистому» подсознанию).

Л.С. Выготский говорил: «...Бессознательное не отделено от сознания какой-то непреодолимой стеной. Процессы, начинающиеся в нем, имеют часто свое продолжение в сознании, и, наоборот, многое сознательное вытесняется нами в подсознательную сферу. Существует постоянная, ни на минуту не прекращающаяся живая динамическая связь между обеими сферами нашего сознания. Бессознательное влияет на наши поступки, обнаруживается в нашем поведении, и по этим следам и проявлениям мы научаемся распознавать бессознательное и законы, управляющие им».

Подсознательные процессы таковы, что не поддаются прямому сознательному контролю. И по своему объему они значительно больше сознательных. Наше сознание - всего лишь поверхность, «передний край» нашего психологического существования.

Для того чтобы образно представить их взаимоотношения, можно сравнить нашу психику с фруктом гранат. Его шкурка - наше сознание, а подсознание - его ягодки. Каждая из этих «ягодок» - часть «Я», ответственная за реализацию какой-либо ценности. И каждая появилась внутри нас для того, чтобы приносить ту или иную пользу.

По объему подсознание намного больше сознания. Но каждая «ягодка», которая составляет подсознание, намного меньше сознания. Еще один образ, который помогает осознать эти взаимоотношения: сознание - это средневековый феодал - сюзерен, который сильнее отдельного вассала, но намного слабее всех их, вместе взятых.

> Знание - вот истинный золотой запас человечества.
>
> В. Пекелис

Мне также очень нравится сравнение нашего разума с всадником на коне: всадник - это сознание, а конь - подсознание. И то, как далеко и безбедно ускачет всадник, зависит от того, как он объездил лошадь. А также от того, как он холит и лелеет ее!

Между «шкуркой» и «ягодками» в реальном психическом пространстве явной границы, конечно же, нет. Мы отделяем их только для удобства. Например, память является механизмом хранения информации, а процесс воспоминания - механизм вытаскивания в «светлый круг» хранящейся информации. И в зависимости от того, как далеко в подсознании лежит эта информация, настолько долго и трудно происходит процесс воспоминания. И на определенном этапе память пасует и не может выполнить свою роль. Казалось бы, вот это и есть граница «шкурки». Но это не совсем так - если человеку поставить условие: «Вспомнишь - выживешь!», то он сможет вспомнить намного больше, чем при обычных условиях. Таким образом, значительную часть той информации, которая попадает в мозг, мы в обычных условиях не можем осознать. И может показаться, что мы ее давно и «успешно» забыли. Но, оказывается, это далеко не так.

Например, бывает, что вы изо всех сил пытаетесь вспомнить какой-нибудь факт. Но все ваши усилия ни к чему не приводят! Но когда вам скажут эту информацию, вы вспоминаете, что прекрасно знали ее. Но не могли вспомнить! То есть она была внутри вас, но вы ее не могли там найти.

Зачем нам нужно подсознание?

В течение жизни мы накапливаем в своем мозгу колоссальный объем информации. И мы просто физически не способны владеть ею на сознательном уровне. Полученная информация живет где - то внутри нас и воздействует на наше поведение, направляя его в нужную для выживания и развития сторону. Уровень интуиции является показателем того, каким объемом информации свободно распоряжается подсознание человека и как эта информация систематизирована. Вследствие этого интуицию вполне можно назвать эмоцией оценки общего положения дел в окружающем мире.

Как образуется шкала ценностей?

Для того чтобы разобраться в тех механизмах, что управляют

психикой человека, очень важно понять, как внутри него образуется иерархия ценностей, по которой он потом оценивает все, что поступает из внешнего мира через органы чувств. Получая положительный или отрицательный опыт при встрече с тем или иным фактором жизни, ребенок приучается или стремиться к нему, или же избегать его. Если же принять во внимание, что сочетание силы, времени и разнообразия воздействия внешних факторов на каждого человека уникально, то понятно, что эта шкала ценностей будет у всех совершенно разной. Это очень рельефно проявляется у однояйцевых близнецов. Кажется, что они получают все одинаковое, даже гены. Но на практике иной раз они очень сильно отличаются по психическому статусу друг от друга.

И зачастую получается так, что из двух человек, получивших внешне одинаковое воспитание, один может совершенно спокойно попирать права других людей, а другой будет мучаться от чувства вины за свои поступки даже тогда, когда его вины не видят все, кто его окружает.

> Природа никогда не ошибается; если она порождает дурака, значит, она этого хочет.
>
> ***Г. Шоу***

Наиболее важными в формировании шкалы ценностей человека являются период его внутриутробного развития, а также первые три года жизни, годы до появления первых «искорок» сознания. В это время все то, что идет от родителей, самым натуральным образом копируется. Например, я хорошо помню, как двухлетний сын копировал мою позу. Он ложился рядом со мной, точно так же скрещивал ноги и взглядом спрашивал меня: «Ты видишь - я сделал все так, как и ты. Я молодец?»

И это не просто игра или баловство, а серьезный учебный процесс, идущий по принципу импритинга. Импритингом ученые называют способность одноразового обучения с образованием особо прочной связи.

Например, если утенку сразу после рождения показать на кончике пинцета кусочек ватки, то на всю оставшуюся жизнь, пока ему нужна мама, он будет считать этот кусочек ватки своей мамой, при этом полностью игнорируя свою настоящую мать.

«Впечатывание» правил поведения

Весь процесс развития ребенка основан на обучении, которое ребенок проводит на основе «обезьянничанья». И главным фактором воспитания являются не слова, а действия родителей. Опыты А. Бандуры говорят о том, что у маленьких детей, которые посмотрели фильм, где мужчина бил кулаком резиновую куклу, статистически достоверно увеличилась агрессивность. И они тоже начинали бить эту куклу тогда, когда им давали ее для игры.

А теперь вспомни, дорогой мой читатель, как халатно люди относятся к тому, что они говорят и делают при маленьком ребенке. И иной раз родители вытворяют при нем такое, что другим никогда не расскажут. Стандартная отговорка в этом случае: «Ведь он ничего не понимает!» И вроде бы это действительно так - ребенок вырастает и ничего не помнит об этом событии. Но то, что он увидел, сохраняется внутри него навсегда как пример для подражания. И подсознательно будет влиять на те выборы, которые ему придется делать в своей жизни.

И никто еще не смог измерить ту деформацию психики, что произошла в результате такого «воспитания». Правда, это беда не только нашей страны.

Есть такое выражение: «Наиболее ярые трезвенники вырастают в семьях алкоголиков!» И это действительно так. Они с младых ногтей нагляделись на те «художества», которые выписывали их родители под винными парами. И если эти дети от родительской пьянки очень часто страдали, получая в результате мощные отрицательные эмоции, то они давали себе детскую клятву: «От алкоголя ВСЕМ плохо! НИКОГДА в жизни я не выпью ни капли!» И каждый раз, когда во взрослом состоянии такой человек берет в руки рюмку, внутри него включается базовая «материнская» программа отвращения к алкоголю, которая по своей силе воздействия на его поведение может быть сравнима с инстинктом самосохранения.

А вот у алкоголиков и наркоманов индивидуальное развитие складывалось так, что они или вообще не получили этих блок-программ, или же они были очень слабенькими. И природное влечение к наркотическому удовольствию у таких людей в конце концов победило все социальные ограничители.

Каждый ребенок требует к себе строго индивидуального подхода. Я уверен, что если каждого ребенка поставить в соот-

ветствующие условия, из него можно вырастить гения. Разница будет только в количестве усилий, которые необходимо приложить для достижения этого результата. Но теория и практика такого воспитания не разработана нигде в мире. Мы пока не знаем, что и в какой период жизни ребенка закладывается, что ему надо давать сегодня, а от чего оберегать. Теория импритинга относительно человека сама находится еще в младенческом состоянии.

Задача человека как существа биологического - выжить. А для этого его поведение должно быть адекватным тем стимулам, что идут из окружающего мира. В результате своего роста и развития он получает определенный опыт, на основе которого строит собственные шкалу ценностей, которых надо добиваться, и шкалу опасностей, которых нужно избегать. На формирование этих шкал, естественно, очень сильное влияние оказывает необходимость жить в обществе себе подобных и коррелировать свое поведение на основе их требований. Также вполне понятно его желание тратить на эти цели как можно меньше энергии. И для того чтобы «и рыбку съесть, и на лодке покататься», он вынужден всю жизнь балансировать на грани оптимальной для него адаптации.

Исходя из этого, нельзя говорить: «Человек болен!» или «Человек здоров!» Ведь болезнь может быть только способом адаптации к той ситуации, в которой вынужден жить человек. Она является своеобразным компромиссом, на который человек вынужден идти, пытаясь найти баланс между шкалами ценностей и опасностей. И при этом жить в обществе и получать от него дивиденты.

Рычаги управления

Воспитание ребенка приводит к его социализации, то есть он вынужден начать считаться не только со своими желаниями, но и с желаниями окружающих его людей.

Мать прижимает к себе ребенка и говорит: «Мой хороший!» И ребенку это нравится, он стремится к тому, чтобы она почаще это говорила. Или же он слышит гневное: «Ты бяка! Я тебя не люблю!» А это ему не нравится, и он будет всеми силами избегать в будущем такой ее реакции. Таким образом, эти слова условно-рефлекторно связываются с наличием или отсутствием материнской любви. Вот и готовы словесные рычаги управления и воспитания. В дальнейшем эти слова станут для ребенка предупреждениями о получении или же лишении материнской любви и действуют так же, как ее получение или же лишение.

> Поразительный факт: у большинства гениальных людей были замечательные матери, что они гораздо больше приобрели от своих матерей, чем от отцов.
>
> Г Бокль

Как «атмосфера» влияет на здоровье?

У каждого человека свое особое, только у него встречающееся сочетание условий жизни и работы. У каждого свой уникальный организм, своя особым образом реагирующая на стимулы внешнего мира нервная система. У каждого свои взаимоотношения с родными и близкими людьми. Каждый строит свои особые отношения с другими людьми вне этого круга. И все это формируется на основе того уникального набора воздействий и информации, которые человек получает в процессе своего развития.

Атмосфера, в которой растет человек и которая формирует его, состоит из огромного количества мелочей: как люди относятся к себе подобным в троллейбусе, в своем доме, что говорят между собой, как реагируют на сильную музыку из соседской квартиры. Также очень важно то, что ежедневно говорят по радио и телевидению, каковы взаимоотношения учителей в школе. И так далее и тому подобное.

Новорожденный ребенок не сравнивает себя ни с кем, ни на кого не ориентируется. И поэтому он самым естественным образом любит себя. В это время он абсолютно гармоничен и не болеет ни неврозами, ни психосоматозами. Но потом воспитатели «убеждают» его, что это не так, что он не очень хорош, что ему, для того чтобы его любили, надо измениться.

А у человека имеется 1500 разных качеств. Да к тому же четких и понятных граней внутри них нет. Как определить, где кончается щедрость и начинается жадность или же расточительность. А шкала самоуверенность - уверенность - неуверенность? Где у нее критерии перехода из одного состояния в другое?

Да к тому же, с точки зрения одного «воспитателя», это дей-

ствие является щедростью, а, с точки зрения других, это уже жадность или расточительность. Как быть маленькому ребенку? И когда ему говорят, что без этого качества он нам не нравится, то таким образом у него очень легко можно вызвать фрустрацию, комплекс неполноценности.

В результате ребенок перестает любить себя и начинает сам с собой бороться, пытаясь подстроиться под те критерии «хорошести», которые не знаю, каким образом осенили головы его воспитателей.

Кто уважает себя - внушает почтение другим.
Л. Вовенарг

Если нарциссизм человека (то есть любовь к себе) подавлен настолько сильно, что он уже не может его восстановить, то его «Я» разрушается и его субъективной реакцией на это становится депрессия. Заторможенность всех реакций, которая появляется при депрессии, напоминает действие графитовых стержней в атомном реакторе, которые не дают этому реактору взорваться. Если человек перестает любить себя, он в конце концов попадет или в неврологическую или психиатрическую клинику.

Как ты видишь мир: «правильно» или адекватно?

На основе современных данных можно вполне определенно утверждать, что основой любой болезни или же нарушений адаптации человека к этой жизни является несоответствие его представлений о предмете и реального развития событий в этом вопросе.

Например, мама в «припадке человеколюбия» говорит ребенку, что люди - добрые существа. И он начинает считать, что это действительно так. Но в реальной жизни он сталкивается с реальными людьми, с их реальным поведением, которое совершенно не соответствует его представлениям. И ему кажется, что они поступают зло, мерзко и гадко. И в результате он жестоко разочаровывается в жизни.

Правда, этот конфликт происходит почти с каждым человеком в процессе его развития. Но практически все в результате корректируют свои представления, приспосабливают к реальности. Проблема появляется у тех, кто по той или иной причине не может этого сделать.

Морщины - следы слез и разочарований?

Ты, дорогой мой читатель, конечно же, видел лица выпускников школ. В их глазах очень часто можно увидеть божественный свет любви ко всему Человечеству, ко всей планете. Какие они в это время чистые и неиспорченные люди! И мы знаем, что те люди, которые оказали наиболее сильное положительное влияние на развитие цивилизации, творили именно в таком состоянии разума.

Откуда же у взрослых людей появляются другие лица? Скорее всего, это связано с тем, что каждому из нас приходится в достаточно жесткой форме сталкиваться с реальностью. Когда человек выходит в мир, он обычно бывает переполнен идеальными представлениями о людях и жизни вообще.

Наши воспитатели, внедряя в нас эти представления, руководствуются самыми лучшими побуждениями, думая, наверное, при этом, что если сто раз сказать слово «халва», то во рту от этого станет слаще. Но жизнь жестко и однозначно дает нам уроки реальности. И мы убеждаемся, что люди совершенно не такие, как нам внушали идеалистически настроенные учителя.

Получается так, что нас ожесточает не сама жизнь, а то, что нас ранят обломки воздушных замков, которые разрушились при первом соприкосновении с реальностью. Просто жизнь оказывается вовсе не такой, как нам представлялось.

Учителя, таким образом, оказывают своим ученикам медвежью услугу, запуская их на арену с тиграми с оливковой ветвью. Отказаться от таких «родительских» программ человек не может. И вынужден ненавидеть плохих людей, которые его окружили. Если бы он с самого начала знал, что жизнь не плохая и не хорошая, а просто такая, как есть, то никакого разочарования у него не появилось бы.

В первые три года жизни ребенка мы обучаем его тому, что делать Нельзя, то есть создаем систему ограничения животного поведения, которая поможет ему не быть изгнанным из общества. А в период жизни между 4-5 годами и до 7-8 лет у ребенка формируется такое поведение, которое поможет ему успешно включиться в общество. В это время идет формирование социальных аспектов личности. Здесь мы учим ребенка тому, что Надо.

Грудной ребенок получает от своих родителей безусловную любовь и заботу без всяких предварительных условий. То есть

ему дают все необходимое для выживания, не требуя ничего взамен. Но в процессе взросления он постепенно эту безусловную любовь теряет. И вынужден все чаще и чаще полагаться только на себя. С течением времени не только посторонние люди, но и собственные родители начинают от него что-либо требовать. Он, конечно же, естественным образом не хочет с этим соглашаться. Если его не приучить к мысли о необходимости для него выполнять это, то внутри него, иногда на всю жизнь, может остаться протест против этого положения дел.

«Тормоза», то есть способность слушаться родителей, в ребенка надо вставлять вовремя. Если ты, дорогой мой читатель, начнешь делать это слишком рано, то воспитаешь ананкаста, то есть неуверенного в себе человека.

Если же ты «очухаешься» и начнешь делать это слишком поздно, то твой ребенок будет очень недоволен лишением свободы (которой он пользовался до этого почти неограниченно) и будет яростно ее отстаивать. И может стать возбудимым психопатом. Если ребенку с детства не вложить социальные императивы, то в более зрелом возрасте он будет вынужден их придерживаться. Но он НИКОГДА С ЭТИМ НЕ СМИРИТСЯ!

Естественное желание ребенка - жить легко и просто, не утруждая себя ничем и получая все желаемое по первому требованию. Но в процессе развития ребенок понимает, что тем, от кого он зависит, это не нравится. А значит, надо изменить свое поведение - приспособить его под их требования (если это не сделать, то могут лишить любви и защиты).

> Мать - единственное на свете божество, не знающее атеистов.
>
> Э. ***Легуве***

Те люди, которые фактически остались на уровне психологических «детей» на неосознаваемом уровне всеми фибрами души желают возврата в «рай» раннего детства. И всю жизнь ищут в окружающем мире заменителей родителей. Бывает, что они находят кого-либо, кто соглашается взять их под свое крыло. Но эти люди, естественно, требуют за это огромную цену, порабощая этого человека не только духовно, но иногда и физически.

Прекрасным примером, подтверждающим ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ значение воспитания в формировании судьбы человека, являются многочисленные факты воспитания животными человеческих детей. История о Маугли, которую рассказал Киплинг, - красивая сказка, которая никакого отношения к реальности не имеет. Дети, воспитанные животными, навсегда остались животными!

Также известен ряд криминальных фактов, когда или родители, или другие люди держали детей на ошейнике в собачьей конуре, не разговаривали с ними и вообще относились к ним, как к животным. Эти дети были в контакте с людьми, но не получали человеческого воспитания. И тоже навсегда оставались животными. В этом плане мне очень нравится выражение М. Твена: «Воспитание - это все. Персик был когда-то горьким миндалем, а цветная капуста - это обычная капуста, получившая позднее высшее образование».

В шкале ценностей привилегированные и самые верхние места занимают ценности, основанные на втором уровне проявления базовых инстинктов. Далее идут те ценности, которые в нас внедряет общество. И обычно уже после них идут личные ценности, которые стали для нас таковыми в результате нашего индивидуального развития. И мы, иногда независимо от своего желания или нежелания, вынуждены делать все, чтобы реализовать эти ценности, особенно стоящие на первых местах в иерархии ценностей.

А. Адлер, характеризуя жизненные стили, присущие каждому человеку, писал: «К концу пятого года ребенок уже достигает единого и кристаллизованного паттерна поведения, своего собственного стиля в подходе к решению проблем и задач. Он уже закрепил для себя глубочайшее представление о том, чего же ждать от мира и от самого себя. С этих пор мир воспринимается через устойчивую схему перцепции: переживания истолковываются еще до того, как они были восприняты, и истолкование их всегда согласуется с тем первоначальным значением, которое было придано жизни».

Вызовет ли информация положительную или отрицательную реакцию у человека, испытает ли он страх или радость риска, справится ли он с ситуацией или нет, мобилизует ли он для усвоения информации свою энергию целеустремленно и осмысленно или растратит ее бесцельно и совершенно неразумно, зависит прежде всего от его умения использовать действия законов развития природы и общества. А это умение формируется воспитателями.

Таким образом, чем раньше вложен в человека какой-либо

моральный императив, тем большим и частым действием на реальное поведение данного человека он будет обладать. Если у человека есть серьезная цель в жизни, то он, добиваясь ее, натурально может свернуть горы. Такой человек не знает, что такое уныние, усталость, лень. Пока человек чего-либо хочет, он находится в настолько сильном тонусе, насколько сильно желание.

Дерзанье юности и мудрость зрелых лет - таков источник мировых побед.

Г.М. Кржижановский

Почему бабка разозлила золотую рыбку?

Но что-либо начинает серьезно влиять на поведение индивидуума и заставлять его двигаться в нужном направлении только в том случае, если ему в детстве сформировали мотивационно-потребностную структуру в виде взаимосвязанной системы. Тогда это влечение станет безусловным и сможет мобилизовать его на «подвиги». То есть надо сформировать не только систему ценностей, но и систему стимулирования к достижению этих ценностей. И если воспитателям удается это сделать, то получается целостный и целеустремленный человек, не раздираемый в разные стороны противоборствующими влечениями.

Если же человек постоянно спотыкается на ровном месте, если что бы он не делал - в результате все равно попадает в тупик, если разбитое корыто является итогом всех его начинаний, то это говорит об ущербности его представлений о мире. Таким образом, мы можем с достаточной долей уверенности утверждать, что основой очень многих болезней или же нарушений адаптации человека к этой жизни является неадекватная шкала ценностей.

Подтверждает наличие шкалы ценностей открытый Анохиным принцип опережающего возбуждения центральной нервной системы. Он доказал, что любая реакция человека на тот или иной стимул, идущий из внешней среды, уже была когда-то запрограммирована. Выбор той или иной линии поведения происходит таким образом, что на имеющейся в мозге модели окружающей среды как бы заранее проигрываются результаты различных возможных действий, с тем чтобы в соответствии с определенными критериями выбрать оптимальный вариант.

А Карл Прибрам, нейрофизиолог из Стенфордовского университета, ввел термин «образы достижения» и подал идею, что человеческая психика организует себя в соответствии с глубинными образами достижения, определяющими направление жизни человека. Эти «глубинные образы достижения», с моей точки зрения, как раз и являются ценностями, которые человек почему-либо стал считать таковыми.

Шкала ценностей напоминает кристалл, рост которого зависит не только от внутренних условий той среды, в которой он растет, но и от огромного количества внешних факторов. И на то - какой формы вырастет кристалл, будет ли он чистым, без примесей, действуют и температура, и концентрация солей в растворе, и атмосферное давление и много еще чего.

Если человек работает инженером, то его не обидит указание, что у него нет музыкального слуха. Но, скорее всего, сильно заденет упрек в неумении читать чертежи. В его шкале ценностей музыкальный слух вообще может не присутствовать! А вот умение читать чертежи (с его точки зрения) у него должно быть очень хорошим.

Высушить одну слезу - больше доблести, чем пролить целое море крови.

Д. Байрон

Воля человека в этом контексте - способность функционировать в соответствии со своими собственными представлениями, способность реализовывать их независимо от мнения других людей и в противовес давлению внешних сил.

Кнут и пряник - альфа и омега воспитания

Большинство авторов, занимавшихся проблемой мотивации человеческого поведения, одинаково оценивают разные особенности неправильного воспитания, рассматриваемые как фактор, создающий условия для дальнейшего развития неврозов. При неврастении - это воспитание в условиях стимуляции направленности личности на успех без учета собственных сил и возможностей; при истерии - воспитание эгоцентрических черт с высоким уровнем притязаний на фоне вседозволенности и изнеженности; при неврозе навязчивых состояний - воспитание в условиях чрез-

мерных требований и опеки, подавления самостоятельности и предъявления противоречивых требований.

Если родители очень строго придерживаются каких-либо ритуалов (например, стучат по дереву, плюют через левое плечо), то для их детей это будет сигналом важности такого поведения. И это может привести к развитию у них навязчивых состояний.

Если же родители резко и решительно пресекают такое поведение (например, детские истерики) тем или иным способом, то такое поведение для человека будет до конца жизни неосознаваемо неприятным. Если же на истерики ребенка родители реагируют потаканием, то такое поведение может* закрепиться как приносящее дивиденды. И человек будет всю жизнь пользоваться элементами истероидного поведения.

Е. Блейлер считал, что даже самое внешне незначительное событие, если оно будет ЛИЧНОСТНО значимо для конкретного человека, может стать первоначальным исходным пунктом, вызывающим болезненные расстройства. То есть невроз у человека образуется тогда, когда он не имеет того, что ХОЧЕТ иметь. Таким образом, невроз появляется как результат субъективных умозаключений, а не стечения обстоятельств.

Карл Юнг как-то сказал слова, которые хорошо иллюстрируют вышесказанное: «Существует много людей, которые начали страдать неврозами из-за своей нормальности, и в то же время существуют люди, страдающие неврозами из-за того, что они не могут стать нормальными».

И если человек чувствует, что есть вероятность получить из внешнего мира что-то действительно ценное ДЛЯ НЕГО, то он может ради достижения этого пойти очень на многое. Это бывает тогда, когда эта ценность позволяет компенсировать опасные для жизни вещи.

Навязчивости как наследство от обезьян

Подсознание человека четко запоминает условно-рефлекторные связи, которые связаны со здоровьем и сохранением жизни. К. Лоренц в своих работах отмечает, что животное начинает бояться тех кустов, около которых его чуть не съели. Поэтому оно всегда выбирает знакомые пути - ведь они неоднократно связывались у него с безопасностью. И будет избегать всего, что в потенциале может лишить его жизни.

«Если по дороге к норе эту ветку перепрыгнул, а под эту подлез и все обошлось, поступай так и впредь». Это закон для животных, так как для безопасности надо запоминать ситуации и стараться их повторять. Для существа, лишенного понимания причинных взаимосвязей, должно быть в высшей степени полезно придерживаться той линии поведения, которая уже - единожды или повторно - оказалась безопасной и ведущей к цели. Если неизвестно, какие именно детали общей последовательности действий существенны для успеха и безопасности, то лучше всего с рабской точностью выполнять ее ЦЕЛИКОМ. И мы тоже в полной мере подчиняемся этой программе, полученной от животных предков.

Кто в детстве не связывал себя уймой подобных табу: шагая по плитам, не наступай на стыки, когда идешь в школу - не оглядывайся и так далее и тому подобное. Могло случиться так, что, играя, ребенок поставил себе цель не наступать на трещины в асфальте. А после этого получил какой-то крупный успех в своих делах. И если он решал, что успех пришел только потому, что он ни разу не наступил на трещину в асфальте, то потом уже начинал делать это сознательно.

Патологическая обратная связь

Когда-то организм находился в состоянии реальной опасности и пытался что-то сделать, чтобы избежать ее. Избежать удалось, но запомнилась случайная связь между избежанием опасности и какими-либо действиями. Инстинкт самосохранения решил запомнить эту связь как потенциально полезную и в будущем, чтобы избежать той же опасности, превентивно делать эти действия.

> Становиться с годами моложе - вот истинное искусство жизни.
>
> Э. Тельман

Например, если человека в темном переулке изобьет группа хулиганов, то в будущем подобная ситуация всегда будет вызывать у него тревогу. И когда он на улице встретит группу мужчин, то у него может появиться неосознаваемая тревога. Если же это произойдет вечером, уровень тревоги будет на порядок выше, чем если бы это произошло днем. Но если встреча произойдет в

темном переулке, то у человека может развиться неконтролируемая (и необъяснимая для него) паническая реакция.

Как «научить» ребенка бояться того, чего ты боишься сам?

У 30 процентов людей, страдающих фобиями, фобиками являются их матери. Это было подтверждено на опытах с обезьянами. Детеныши не обращали внимания на змей до тех пор, пока не увидели, как вопят и панически мечутся по клетке их родители.

Невротические жалобы «заразны», то есть мы бессознательно принимаем те стили реагирования, которые нас окружают. Если в одной среде у людей принято в трудных ситуациях реагировать на них головной болью, то в других общественных группах это может проявляться в виде сердечных болей. Видимо, и медленное самоубийство через психосоматоз подчиняется тем же закономерностям.

Я убедился в вышесказанном тогда, когда учился 4 месяца в Харькове на кафедре психотерапии. На период учебы я устроился работать на «скорую помощь». И был просто поражен количеством кардиологических вызовов, которые приходилось обслуживать. Мне, хотя я работал на линейной бригаде, частенько приходилось приезжать по вызову на тяжелые, трансмуральные инфаркты.

После учебы я тоже устроился на полставки на «скорую помощь» в Йошкар-Оле, где тогда жил. И за несколько лет не было ни одного случая, чтобы я приехал на вызов и обнаружил там инфаркт миокарда. В этом городе люди чаще всего умирали от нарушений мозгового кровообращения и бронхиальной астмы.

Замечено также, что люди в том или ином регионе предпочитают сводить счеты с жизнью наиболее «принятым» способом - через повешение, через отравление или же какими-то иными, более экзотическими способами.

Навязчивости - признак инфантильности?

Один мой пациент, который страдал тяжелыми навязчивостями, рассказывал о том, как у него начиналась болезнь. Каждый ребенок инстинктивно чувствует, что оставаться одному очень опасно - запросто можно попасть на обед к тому или иному хищнику. Поэтому он старается всегда быть рядом с матерью как гарантом

его безопасности.

> Кто имеет «зачем» жить, может вынести любое «как».
>
> Ницше

Однажды, когда мама этого моего пациента долго отсутствовала дома, ему стало очень страшно. И он всеми фибрами души захотел, чтобы мама пришла. И вот тогда-то и пришла к нему та мысль, которая в конце концов сделала его больным. Он решил, что если сделает определенное движение, то мама придет домой. И она действительно пришла сразу же после этого действия! Это его так поразило, что он запомнил эту связь между жестом и приходом матери. В следующий раз, когда мама опять куда-то ушла, он повторил этот жест уже сознательно. И так получилось, что мать опять пришла почти сразу после этих действий. Ему это очень понравилось. И потом он «экспериментировал» с этими действиями. И у него то получалось, то не получалось, то есть бывало так, что мама приходила домой после его движений, а бывало, что и не приходила. Но эта патологическая связь уже образовалась и он «попался»! И, таким образом, с каждым днем сползал в болезнь все глубже и глубже.

Как «выбить» ребенка из навязчивостей?

Навязчивые состояния больше характерны для детей. И у большинства из них они в дальнейшем исчезают, как это произошло у моего сына. Когда ему было всего три года, я подмигивал ему и говорил: «Ну, как дела?» А он пытался мне подмигнуть в ответ. Но у него ничего не получалось - он это делал сразу обоими глазами. И сколько бы ни пытался ответить мне - у него не получалось.

И вот через некоторое время я заметил у него тик на левом глазу. Когда я его спросил - что он делает, он сказал, что глаз дергается сам по себе. Но я-то знал, что у него, скорее всего, таким образом закрепились попытки «подмигнуть» мне.

И я попросил его больше не делать этого, объяснив, что это плохо. Но у него ничего не получалось - подергивания продолжались. Тогда я «разозлился» на него и сказал, что я прекрасно знаю, что если он захочет, то сможет не делать этого. И если я хоть еще раз увижу, что он так делает, то выпорю ремнем. И на-

вязчивые движения тут же прекратились!

Но если у ребенка эти навязчивости никак не проходят, а, наоборот, усиливаются и «размножаются», то это говорит о том, что родители не знают механизмов навязчивых состояний. И вместо того чтобы постепенно отучать ребенка делать это, они его приучают получать от навязчивостей дивиденды (например, родители из-за этой «болезни» начинают уделять ребенку больше внимания, дарить подарки, закармливать конфетами).

При помощи такого же механизма длительное время поддерживаются заикание и энурез.

> Как много дел считались невозможными, пока не были осуществлены.
>
> ***Плиний* Старший**

Если невроз навязчивых состояний сохраняется у взрослого человека, то это говорит о его психологической инфантильности. Если же ребенок избавляется от навязчивых состояний, то это является признаком его психологического взросления.

Аллергия как несчастный случай

А относительно аллергии эта патологическая связь может образоваться примерно так. Например, человек ест яйцо. В это время у него по каким-либо причинам ухудшается самочувствие. Это может произойти от тысячи и одной причины - изменения погоды, магнитной бури, собственных ритмов организма и так далее. Но организм обо всем этом не знает и ищет причину ухудшения состояния. Ведь внезапное и резкое ухудшение состояния для организма является очень опасным симптомом - от этого запросто можно умереть.

И подсознание, вся деятельность которого направлена на сохранение жизни, естественно пытается узнать: «От чего это произошло?» Если никаких явных причин найдено не будет, то оно может связать это ухудшение состояния с белком яйца. И в следующий раз, когда человек опять будет есть яйцо, начнет «нападать» на его белок: «Мне от него прошлый раз было плохо! Это враг! Иммунная система! Уничтожь его!!!» И у человека образуется аллергическая реакция. Организм может запомнить массу таких связей, заранее «заготовив» стереотипные ответы в виде

аллергии на все химические вещества, которые он привык считать опасными для жизни.

Ученые выяснили, что аллергическую реакцию можно вызвать без аллергена. Если человеку во время исследования говорили, что ему сейчас введут аллерген, а вводили простую воду, то у него развивалась полноценная аллергическая реакция. Если же ученые внезапно радовали чем-нибудь исследуемого человека (давали премию за хорошее сотрудничество с ними), то даже если ему давали реальный аллерген, который до этого неоднократно вызывал аллергическую реакцию, то аллергическая реакция у него или совсем отсутствовала, или же была намного слабее, чем в других случаях. То есть эти исследования недвусмысленно говорят об ОЧЕНЬ сильном влиянии психики на течение аллергической реакции.

Как-то у меня обучался самогипнозу один парень, приехавший для этого из Ростова-на-Дону. У него была аллергия на пыльцу амброзии. И каждую осень он был вынужден на время ее цветения уезжать на север, где амброзия не растет.

Во время составления формулы цели он спросил меня, как создать работающую формулу против этой аллергии. А я спросил его: «Как ты относишься к амброзии?» Он как будто весь ощетинился и сказал, что будь его воля, он бы всю амброзию на всей планете вывел под корень! Но я ему сказал, что амброзия на самом деле не виновата. Ведь это ТВОЯ реакция на нее! Измени эту реакцию, полюби амброзию, и аллергия исчезнет.

Через полгода, когда я приехал в Ростов-на-Дону проводить занятия по саморегуляции, он пришел ко мне и рассказал, что аллергия полностью прошла. Он, приехав домой, нашел заросли амброзии, залез в самую ее гущу и два часа ее любил! И никакой аллергии у него не развилось!

Я с ним потом общался в течение нескольких лет. И аллергия на амброзию у него полностью прошла! Таким образом, когда мы изменяем отношение к аллергии и аллергену и начинаем их любить, то мы как бы говорим организму: «Это друг! Не надо с ним воевать!» И организм начинает действовать по этой НОВОЙ ПРОГРАММЕ.

Из чего состоит твое «Я»?

Когда я приводил взгляды основных психотерапевтических школ

на вероятные механизмы образования болезней, я говорил о том, что основная идея одной из очень эффективных современных психотерапевтических методик - гештальттерапии - заключается в том, что человек имеет в своем распоряжении все свойства и все потенции, что свойственны другим людям. Но в результате своего индивидуального развития он приучается видеть себя определенным образом. Внутри между разными частями его личности образуются связи, которые он начинает считать своим «Я». А некоторые части своего «Я» он или игнорирует, или же вообще вытесняет из себя, делая их «не-Я». И в результате получается уникальный человек, который в психологическом плане будет очень отличаться от других людей. Хотя блоки этого конструктора у всех одни и те же. Образно говоря, у одного человека из этих блоков получается «хрущоба», а у другого - дворец.

> Берегите слезы ваших детей, дабы они могли проливать их на вашей могиле.
>
> *Пифагор*

Если человек делает что-то в себе «не-Я», то это может происходить вследствие воспитательных усилий его родителей, которым почему-то втемяшилось, что обладание этим качеством предосудительно. И в его иерархии ценностей эта вещь шифруется как опасная для здоровья и выживания. Естественно, что человек приложит все усилия, чтобы вытеснить это качество из своего «Я».

На этой основе образуются части «Я» или субличности. И если я отождествляю себя с «хорошим маленьким мальчиком», то я не буду позволять себе ничего такого, благодаря чему я буду выглядеть в своих глазах и глазах окружающих «хулиганом».

Как самому себя сделать шизофреником?

Получается, что человек становится таким, какой образ «Я» ему наиболее приятен, какое поведение он считает наилучшим для себя. И в результате может случиться так, что ребенок из достаточно культурной семьи будет вести себя по-хулигански. И получать от этого поведения удовольствие. Из-под культурной оболочки хулиганское поведение будет периодически проявляться в той или иной форме, поражая родителей: «Откуда взялось?»

Например, человек совершает какой-нибудь поступок, который не совместим с его системой самооценки. Он, естественно, начинает себя за него грызть, чувствует себя нехорошим человеком. Но чувствовать себя плохим человеком очень тяжело. И каждый человек в этой ситуации хочет освободиться от этого чувства как можно быстрее. Ведь долго бичевать себя нельзя - это очень опасно. От этого может дезорганизоваться деятельность всего мозга.

И человек начинает дистанцироваться от совершенного: «Это сделал не я, а что-то во мне, с деятельностью которого я не согласен!» В результате одна часть «Я» отщепляется от всей психики, унося с собой груз содеянного. Человек как бы жертвует чем-то в себе ради спасения всей остальной психики.

Комплекс, находясь в подсознании, имеет тенденцию формировать как бы самостоятельную мини-личность. Юнг называл комплексы автономными группами ассоциаций, имеющими тенденцию самостоятельно перемещаться, жить собственной жизнью независимо от наших намерений.

Одна моя пациентка из Норильска после предосудительного (с ее точки зрения) поступка стала смотреть на себя в зеркало и ругать свое отражение. Она как бы выделила часть «Я», заставившую ее сделать предосудительное, в зеркало.

Но психика этой диссоциации не выдержала. И через некоторое время стала «рассыпаться». У нее появились слуховые галлюцинации, когда какой-то незнакомый женский голос ругал ее и заставлял отравиться. «Виновница», хоть и была насильно отделена от всей остальной психики, все равно продолжала действовать на нее. Но уже подпольно!

Первым же этапом такого расщепления, которое находится в пределах нормы, но является зародышем будущего расщепления психики, является привычка разговаривать с собой, обращаться к самому себе: «Ну что, Оксана, будем делать?» И человек в это время знает, что это такая определенная игра с собой в «кошки-мышки»: «Это я сам к себе обращаюсь, и я это знаю!»

Но может случиться так, что в случае образования мощного внутреннего конфликта человек ради спасения своей психики эту связь оборвет. И этот внутренний диалог превратится в галлюцинаторный.

Старых богов надо отправлять на покой!

В определенный период жизни может случиться так, что старые

ценности, на которые человек длительно ориентировался, перестают быть для него безусловными. Все складывается так, что он бывает вынужден согласиться с мыслью, что верил в фальшивого «бога». Это очень опасный для личности период.

Вообще, большая часть проблем, встающих перед человеком, связана с разочарованием, когда он сидит над разбитым корытом. Если корыто лопнуло, то самое лучшее, что можно с ним сделать, - выбросить. Но это легко сделать только с корытом. Если человек всю жизнь верил во что-либо, если считал это святыней, то разочарование в этом может стать для него смертельным.

Ты, дорогой мой читатель, думаешь зря человек «уперто» не соглашается с людьми тогда, когда они пытаются убедить его в том, что он сделал ошибку? Ты думаешь, что он просто упрямый осел? Нет, все не так просто. Человек спасает себя! И многие внезапные, скорые и ранние смерти людей, которые ИСКРЕННЕ верили в коммунистические идеи, связаны именно с тем, что они ВЫНУЖДЕНЫ БЫЛИ ПРИЗНАТЬ, что всю жизнь служили кровожадному чудовищу.

И если это возможно, человек будет упорно служить старому. И по призыву демагогов выходить на улицы с красным флагом. Если же это невозможно, то он ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ заболеет! И будет прикрываться болезнью как щитом от этого нежелательного осознания. Он как бы говорит: «Мне хотелось бы жить так, как я жил. Но если нельзя, то я лучше забьюсь в щель болезни, чем буду меняться».

Мир скучен для скучных людей.
Стивенсон

Например, это происходит в случае, если человеку с детства вобьют, что он должен стать знаменитым музыкантом. А объективных данных у него для этого просто нет. Но родители приложат все силы для того, чтобы реализовать в ребенке свои амбиции. В результате у человека образуется высокое самомнение относительно своих музыкальных способностей. Но в одно «прекрасное» утро человек будет вынужден признаться перед самим собой, что таланта-то у него нет, что все его достижения - результат «высиживания». И на мировую сцену ему не выйти никогда.

И тут-то начинается настоящая трагедия. Человек может покончить с собой (и все мы знаем примеры этого среди достаточно известных людей), может заболеть тяжелым неврозом, опасным психосоматозом. Или же начинает топить эту мысль в алкоголе.

Мы очень часто попадаем в морально безвыходные ситуации. Например, вот тебе, дорогой мой читатель, пример на чрезвычайно сложный моральный выбор: произошло кораблекрушение и на поверхности остался ты и мать с женой. А на спасательном ботике всего одно место. Кого ты будешь спасать в первую очередь? Как бы ты ни поступил - любой выбор означает твою смерть - быструю, если ты спасешь ког-либо из них, а сам предпочтешь сразу пойти ко дну. Или же медленную - от психосоматоза, если решишь спасти себя. В жизни нам приходится частенько решать примерно такие же дилеммы, но не острые, а хронические.

Ученые установили, что для многих онкологических больных свойственно ставить на первое место интересы окружающих. Это исходит от родителей, которые, желая воспитать из своего чада Великого Альтруиста, назойливо внушали ему: «Надо заботиться о других людях. Это высшая добродетель в жизни!» И человек решает, что он ответствен за чувства других людей, и если рядом кто-то грустит или печалится, то он обязательно должен сделать так, чтобы они почувствовали себя лучше. Естественно, из-за этого человек попадает в практически безвыходную ситуацию. Ведь хочется ему этого или нет, но он должен заботиться и о себе - ему надо есть, пить, иметь жилище. И так далее и тому подобное. Но как только он начинает заботиться о себе, то попадает в жестокий конфликт со своими базовыми программами. Из-за чего и страдает.

Глава четвертая,

из которой мы поймем, что воспитание на самом деле - программирование будущего человека

Общество вынуждено формировать в детях запреты и табу для того, чтобы ограничить неконтролируемые действия, которые могут иметь неприятные последствия. Например, этому служит ношение одежды, скрывающей наготу. Одежда служит не только защитой от непогоды, но и является ограничителем информации, несущей сексуальный компонент. Вид обнаженных гениталий и особенно их запах являются безусловными раздражителями, которые могут автоматически включить сексуальное поведение. Поэтому практически во всех культурах, даже очень примитивных, даже в очень жарком климате, вполне обходятся без бюстгальтеров. Но не могут обойтись без набедренных повязок!

Оскорбление - это довод неправых.

Ж.-Ж. Руссо

И лучший способ ограничения и контроля сексуального поведения - культура стыда. Если ребенку в детстве исподволь внедрять, что стыдно ходить голым, то, став взрослым, он будет неосознаваемо стыдиться выходить на всеобщее обозрение обнаженным. Но если в этом деле «перегнуть палку», то это станет основой для будущих неврозов и психозов. Если же «недогнешь», то это приведет к сексуальной распущенности ровно в такой степени, в которой палка была «не догнута». То есть общество чуть ли не сознательно платит за общественное спокойствие неврозами и психозами своих членов.

Как воспитать из своего ребенка нахала

Роль воспитателей не в том, чтобы ввести в ребенка только систему запретов и на том успокоиться. Самое главное в этом, с моей точки зрения, - сформировать систему мотиваций и стремлений, которые будут мотивировать к усилиям по достижению желаемых целей. И гармоничный человек вырастает только в семьях, где умело применяют оба эти инструмента воспитания. Обычно же в нашей культуре люди львиную долю времени в воспитании своих чад уделяют на запреты, тычки, пинки (физические или психологические), которые направлены на их подчинение. И считают, что формирование системы ценностей при этом произойдет само собой.

Зачастую жизнь требует от нас выбирать между разными ценностями и особенно часто между личным и общественным. И в этом случае человек тоже может войти в ситуацию нарушения своих базовых - «родительских» программ. Если ему все-таки придется сделать что-либо что для него неприемлемо, то для того, чтобы сохранить психику в равновесии, он будет вынужден создать систему самооправдания.

Например, что он сделал свой выбор не по своей воле, но подчиняясь приказу другого человека, который он просто вынужден был выполнить. Или же что, делая что-то, он действовал из высших соображений какой-либо идеологии. Таким образом, человек освобождается от угрызений совести и получает желаемое.

Логика зачастую является слугой потребностей, системой самооправдания, если наши поступки нарушают наше самоуважение. Например, человек хочет взять что-то принадлежащее другому человеку. Но если взять и отобрать это, то придется признать, что ты являешься самым настоящим грабителем. Если же назвать евреев разорителями, то совершенно негрешно их разорить и взять имущество себе.

Таким образом, идеология и мораль являются системами, которые оправдывают нас в своих глазах. Идеологии пронизывают всю ткань общества до самых глубинных и внешне совершенно не связанных с ней областей. Естественно, если идеология неадекватна реалиям этого мира, то люди из-за следования ее постулатам постоянно будут попадать в конфликтные ситуации. Например, фраза: «Все люди братья!» принесла огромное количество разочарования тем людям, кто поверил в нее слишком серьезно.

Запрет как наиболее «легкий» путь решения проблем

В обществе зачастую запрещают так много и так сильно, что человек начинает на каждом шагу натыкаться на препятствия в реализации жизненно важных для него потребностей. Но сделать ничего не может - хочешь жить с волками, будь добр выть в унисон со всей стаей. Человек очень часто бывает вынужден наступить

на горло своей «песне». Но подавленные потребности мстят сознанию за это насилие «гражданской войной».

Например, одна моя пациентка вынуждена была ограничить свое сексуальное поведение при помощи псориаза. Она росла в семье, где воспитанию ее сексуального поведения не уделялось практически никакого внимания. И с 13 лет она пошла «по рукам». А в 15 лет забеременела. Но узнала об этой беременности только тогда, когда было поздно что-либо предпринимать. И ей пришлось рожать ребенка.

Героизм - это победа души над телом.

А. Амьель

Естественно, после родов у нее не было времени смотреть ни направо, ни «налево». Она безвылазно сидела с ребенком. Но когда ребенку исполнился год, мать сказала ей: «Сходи к подругам - немного проветрись». Она пошла к ним и вновь окунулась в ту же разухабистую атмосферу, в которой жила до беременности. Через три дня после этого «похода» у нее появилась первая псориатическая бляшка на груди. А через месяц псориаз покрыл ей всю ПЕРЕДНЮЮ поверхность тела! Когда во время лечения я разговаривал с ее подсознанием, то оказалось, что оно таким образом поставило «предохранитель» против тех мыслей и желаний, которые вновь «забурлили» в ней. Подсознание решило, что это очень опасно - ведь они, эти мысли, уже один раз привели к неприятностям. И оно решило, что надо принимать меры! И приняло: с псориазом на передней части тела первое «Я» не сможет принести никаких неприятностей - кому она нужна в таком виде!

Самое комичное в этом то, что при «разговоре» с подсознанием я спросил, может ли оно отказаться от этой защиты. Оно ответило, что может. Но мне отказалось сообщить, что нужно сделать этой девушке для того, чтобы подсознание сняло эту «защиту». И когда после сеанса я спросил ее, что же все-таки ей сказало подсознание, она долго молчала, а потом сказала: «Ну и дурное же у меня подсознание!» Я думаю, что подсознание «в обмен» на чистую кожу предложило ей никогда не заниматься Этим.

Как двойные стандарты помогают остаться психологически здоровым

Та атмосфера, в которой ребенок воспитывается, будет формировать его мировоззрение. А человек становится таковым, каков он есть, под влиянием общественных парадигм как конформное и корпоративное существо. Это ярко проявляется на примере тех людей, которые родились в 20-30-е годы. Тогда в обществе действительно верили в мировую революцию и тому подобные утопические идеи. И это мировоззрение вошло в плоть и кровь родительского поколения.

Мое поколение родилось уже тогда, когда начали действовать двойные стандарты: одни для площадей, другие для кухонь. И общество таким образом как бы говорило нам: «Не принимайте слишком близко к сердцу все, что говорится с трибун. Это не совсем правильно, но сразу отказаться от прежних гимнов мы не можем. Вы же стройте жизнь по своему усмотрению и на основе здравого смысла». Поэтому нам так легко было отказаться от обветшалых концепций. А поколение 20-30-х продолжает ходить с красными флагами и голосовать за коммунистические идеи.

Мы думаем, что наша цивилизация близится к полудню, а в действительности нам еще поют первые петухи и светит утренняя заря.

Эмерсон

Можно ли прыгнуть выше головы?

Культура человека тем выше, чем выше культура его воспитателей. От людей, которых можно назвать культурными, естественно, никогда не услышишь мат. И они никогда не будут напиваться до свинского состояния, которое увидят их дети (и скопируют их поведение, став взрослыми).

Самореализация человека, довольство им собой в значительной степени зависит от качества и правильности воспитательных программ, которые он получил в детстве. Если мне вбили, что в любом случае надо быть честным до конца, что врать и изворачиваться недостойно для человека, то я всю жизнь, живя в реальном мире и подчиняясь реальным законам, буду вынужден лавировать между этой программой и необходимостью что-то скры-

вать. В результате я буду постоянно находиться в моральном конфликте с самим собой. Все может кончиться тем, что я начну «есть» себя.

Депрессия - плач «ребенка» внутри психики

Мне часто приходится лечить людей с астенодепрессивными явлениями в психике. И анализ показывает, что практически всегда это люди без бойцовских качеств, не приученные родителями к преодолению трудностей. При малейших трудностях они склонны к пассивно-оборонительным реакциям, к уходу от решения проблем. И понятно, что корни этого поведения находятся в детских годах этих людей.

Например, я терпеть не могу алгебру. А связано это с тем, что на начальном этапе изучения этой науки у меня была учительница, которая при КАЖДОЙ трудности в решении алгебраических примеров помогала мне. И я настолько привык не утруждать себя усилиями по поводу упражнений, что ничего так в алгебре и не понял. Но когда этот предмет стала преподавать другая учительница, такой «лафы» у меня уже не было. И посыпались двойки! Что, конечно же, не прибавило мне любви к этому предмету

Мне в моей работе, слава богу, алгебра не нужна. И поэтому я от этой педагогической ошибки не пострадал. Но не все так легко отделываются!

Предположим, что ребенок упал на землю и плачет. От тактики мамы в этот момент во многом зависит - как будет реагировать на трудности человек тогда, когда вырастет. Если она подхватит его под руки, поставит на ноги и долго после этого будет жалеть, то кого она сформирует этим своим поведением? Человека, идущего по жизни в режиме наименьшего сопротивления, который привыкает жить за счет других. И не умеет преодолевать трудности!

> Печальная судьба не с неба сваливается, но рождается от человеческой глупости.
>
> ***Л. Альберти***

Как только в жизни такого человека появится какая-нибудь трудность, то он, скорее всего, будет сидеть и ждать: «Кто бы помог?» Конечно же, он этого истинного мотива своего поведения

осознавать не будет. Он будет убежден, что прикладывает все силы для преодоления трудности. Но вот стена попалась железобетонная, никак не прошибить!

Где-то внутри человека в решительный момент, когда будут нужны реальные личные усилия, что-то скажет ему: «А зачем напрягаться? Все равно дождусь, и кто-нибудь меня пожалеет. И решит проблему!» И надо сказать, что частенько дожидается тех, кто жаждет помочь и таким образом сделать «доброе» дело. И поможет этому человеку никогда не повзрослеть и оставаться зависимым «ребенком».

Родители, таким образом, сами воспитывают будущих эгоистов, астеников, людей, склонных при малейших трудностях опускать руки и ныть над своей «несчастной» судьбой.

Инфантильность - главная причина психологических проблем

Психика ребенка так устроена, что он еще очень слабо понимает причинно-следственные связи. Если перед ребенком появится преграда, то он будет обвинять ее в том, что она ударилась об него. Если мы поддержим ребенка в этом (сколько раз я слышал: «Ударь стульчик! Какой он нехороший, ведь он тебя ударил!»), то укрепим его в мысли, что в бедах, обрушивающихся на него, виноват не он сам, а действия окружающих людей. Или же зловредная сила, что направляет предметы против него.

Деспотическое поведение в своей сущности представляет инфантильное поведение. Грудной ребенок при неисполнении его желаний реагирует криком, плачем, двигательным возбуждением, а если и это не помогает, то погружается в состояние апатии, которая - если бы можно было узнать о переживаниях этого периода развития - отвечала бы состоянию депрессии. Человек в депрессивном состоянии суть ребенок в состоянии апатии.

По мере развития ребенка деспотическая пропорция его поведения ослабевает, так как контакты с окружающими людьми учат необходимости отказа от определенных стремлений. Но не всегда и не у всех это происходит в полной мере.

Легко ли спускаться с собственного олимпа?

Представь себе, дорогой мой читатель, маленькую, хорошенькую

девочку, которая родилась поздним ребенком у уже не молодых родителей. Они оба всех себя отдают воспитанию ребенка. И каждый ее поступок вызывает бурный восторг, сопровождаемый разными эпитетами по типу: «Умница, красавица!» Зачастую то совсем не так.

Но ребенок привыкает к тому, что любой ее поступок оценивается на высшую оценку. Естественно, ее мнение о себе станет очень высоким. Но когда она выйдет в реальный мир, где люди совершенно не обременены любовью к ней, то начинает получать по носу так часто и так сильно, насколько она была испорчена таким потворствующим воспитанием родителей. Если она достаточно умна, то сможет признать, что надо меняться и корректировать самооценку. И после этого прекрасно впишется в этот мир. Если же нет, то она может обидеться на весь мир: «Я хорошая! А вы плохие, раз этого не замечаете!» Наиболее частая личностная реакция в этом случае - депрессия, когда человек резко переходит от гипероценки к гипооценке.

Станет ли ребенок чище, если его валять в грязи?

Если ребенка все время ругают, сравнивают с соседским мальчиком, который радует родителей, то у него может сформироваться образ себя как совершенно никчемного человека, не способного ни на что хорошее. Его не спасут даже самые отличные оценки, которые он будет получать в школе. Подсознательная программа, сформированная родителями, всегда будет восприниматься как более правильная, как единственно объективная реальность. А успехи - как временные достижения, которые, конечно же, им обязательно будут бездарно растранжирены.

Если ребенка заставить сделать какое-либо действие, которое физически для него невыполнимо на том этапе жизни (я называю это «проблема большого ведра» - когда ребенок пытается поднять слишком тяжелое для него ведро), то его кроме сиюминутного разочарования ждут более серьезные неприятности. Если он в детстве будет постоянно терпеть подобные неудачи, то в дальнейшей жизни может стать очень неуверенным в себе человеком. Он на своем горьком опыте убеждается, что к чему-либо стремиться - совершенно бесполезно. В этом случае может сформироваться установка: «Я неудачник! У меня никогда ничего хорошего не получалось! И вряд ли получится!»

Гордость свойственна всем людям, разница лишь в том, где и когда они ее проявляют.

Ф. Ларошфуко

Если родители не искушены в науке воспитания детей или же находятся под влиянием ложных представлений о том, как это делается (т.е. у них неадекватные программы воспитания детей), то в ребенка будет вложено масса вредных представлений, на которые он будет потом ориентироваться в своей жизни как на верные. Если ребенка, ради того, чтобы он был послушным, пугать милиционерами, которые его заберут от родителей, то у него, когда вырастет, вполне может остаться подозрительное отношение ко всем тем, кто носит форму.

Страх - дело наживное!

Недавно я лечил одну женщину, которая воспитывалась сильно пьющими родителями. В детстве она очень боялась темноты. И само по себе в этом нет ничего болезненного. Почти каждый ребенок боится оставаться в темноте один, так как инстинкт говорит, что это опасно. Но родители этой девочки вместо того, чтобы успокоить ее и показать, что ей нечего бояться, что она защищена, наоборот, ставили ее перед темным окном и смеялись над охватывающим ее страхом. Немудрено, что у нее сейчас диагностируется тревожно-мнительный характер. Многие из нас всю жизнь страдают от железных шипов подобного «воспитания».

Например, лично я до 25 лет страдал от последствий того, что в течение 4 лет (с 3 до 7) жил в деревне у бабушки. Я, конечно же, не знал объективных причин, которые заставили мать оставить меня там. И чувствовал себя брошенным, не нужным матери. И затем в течение 20 лет судорожно пытался доказать самому себе, что я хороший, что меня не надо бросать. И при общении с людьми я невротически стремился быть им нужным. И делал все для того, чтобы они от меня зависели и поэтому не могли бросить. Я притягивал к себе людей, разными способами привязывал их к себе, совершенно не осознавая этого. Им это, естественно, очень не нравилось. И они больно «пинали» меня за это насилие при каждом удобном случае. И я в результате убеждался, что я никому не нужен, что, что бы я ни делал, все равно останусь один.

Что привело меня в то время к тяжелейшей депрессии, вегетососудистой дистонии и язве желудка.

Чем на самом деле является проклятие поколений?

Может быть, дорогой мой читатель, ты слышал такое выражение - проклятие поколений? Люди вкладывают в это понятие то, что в какой-либо семье из поколения в поколение члены этой семьи подвергаются воздействию какого-то рока: или болеют тяжелыми и смертельными заболеваниями, или погибают в юном возрасте. Например, в Соединенных Штатах Америки бытует мнение, что клан Кеннеди проклят и над ним веет злой рок. Эти слухи вновь начали циркулировать в американском обществе в связи со смертью молодого мужчины из Клана Кеннеди на горнолыжном курорте.

Но мне представляется, что рок здесь ни при чем. Каждая семья (и династия в особенности) характеризуется определенным менталитетом, который формирует специфическое отношение членов этой семьи к окружающему миру. И иногда в такой семье из поколения в поколение могут культивироваться достаточно дезадаптивные идеи, которые не настолько сильны, чтобы были видны невооруженным взглядом (например, как это происходит в семьях шизофреников). Но которые проявятся в том или ином дезадаптивном поведении, которое и приводит к неприятностям или горю. Ведь воспитание - всегда чувство меры, движение по центральной оси, когда крайние меры наказания или поощрения или не используются вообще, или же используются только в исключительных случаях. То же самое относится и к внедрению в ребенка тех или иных идей. И если есть какие-то отклонения от этой оси, то они обязательно проявятся в тех или иных поведенческих стереотипах, которые могут привести к трагическим последствиям.

> Так как ум нельзя унизить, ему мстят, устраивая на него гонения.
>
> *П. Бомарше*

Например, погибший на горнолыжном курорте Кеннеди во время скоростного спуска на горных лыжах играл со своими партнерами в своеобразный футбол пластиковой бутылкой. Увлекшись этим занятием, он не заметил дерева и врезался в него. Кто его заставлял делать это: рок или собственная беспечность? Можно предполагать, что в клане Кеннеди недостаточно внимания отдают воспитанию в детях осторожности. И это проявляется в виде трагических последствий не только в жизни, но и в политике.

На основе этих рассуждений можно предполагать, что в Человечестве есть как бы встроенный механизм отсечения дезадаптивных программ и генетических нарушений. Их носители или погибают сами, или же не дают потомства (например, большинство шизофреников, людей с генетическими нарушениями). А люди, которые унаследовали от своих родителей дезадаптивные культуральные программы, чаще, чем другие, погибают, заболевают тяжелыми и смертельно-опасными заболеваниями и т.д и т.п. То есть в Человечество эволюционно встроен механизм улучшения человеческого естества, который и привел нас в конце концов к цивилизованным отношениям.

Положительные сценарии и их влияние на будущее потомков

Но я знаю также и ряд примеров положительных клановых сценариев. Например, в Вене на кладбище, где похоронены Штраусы, я испытал настоящий шок. Большинство из нас знает только одного Штрауса - который написал «Сказку Венского леса». Но оказывается, что композиторов в этой семье было очень много. Я не считал могил, но это была целая аллея склепов, в которых были похоронены все славные представители этой династии. И на многих надгробных камнях было написано: композитор!

И только вмешательство сверхсильных факторов (война, внезапное и сильное горе, потрясение, психотерапевтическое воздействие) способно изменить подобные сценарии - внутри человека или внутри семьи.

Как не передать информационные вирусы детям?

Мне представляется, что для того чтобы оборвать это «проклятие поколений», людям надо вступать в брак уже в зрелом возрасте. К этому времени они освобождаются от многих родительских программ, мешавших им жить и делавших их неуравновешенными. В это время большинство из них уже экономически независимы от родителей, что позволяет им быть более независимыми и от мнения родителей. То есть они будут передавать своим детям уже

не только то, что получили от родителей, но и то, что сами приобрели полезного и адаптивного из книг и от других людей.

К тому же к этому возрасту большинство людей освобождаются от большей части своего комплекса неполноценности. Естественно, люди, которые это еще не успели сделать, переносят свое недовольство на детей. И таким образом запрограммируют их на то, что во взрослом состоянии сделает детей такими же закомплексованными, как они сами. И дети станут такими же, как родители, оправдывая понятие о проклятии поколений.

Самое худшее для воспитания ребенка - диссоциация между тем, что внедряется в него (будь таким, поступай так), и тем, как при этом поступают родители в подобных ситуациях. Например, если ребенок видит, что отец на его глазах избивает мать, то, став взрослым, он может сознательно осуждать отца за отношение к матери. Но обращаться со своей женой он будет примерно так, как впитал в себя в детстве! И что бы ни говорили в школе относительно отношения к женщинам, поведение отца станет для него неосознаваемым ориентиром.

Любовь как животворящая сила!

С моей точки зрения, самым главным воспитующим фактором является истинная, искренняя любовь родителей к своему воспитуемому - ребенку. И единственное, что должен получать ребенок в неограниченном количестве, - это любовь и доброту от окружающих его людей. Но, как мы прекрасно знаем, можно выражать ее по-разному. Можно и ограничивать и наказывать ребенка, любя. А можно и баловать, не любя!

> Тот человек, которого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя.
>
> ***М.М. Пришвин***

Если ребенок чувствует, что родители действительно любят его, то он будет воспринимать их строгость и наказания как специфическое проявление их любви. И будет впитывать их воспитание, как губка воду.

Если же ребенок убежден, что родители его не любят, то даже доброту и заботу о нем будет воспринимать как их эгоистические импульсы. Что, естественно, озлобит его и изуродует в конце концов психику.

Если ребенок не получает от родителей такого количества любви, какой ЕМУ ХОЧЕТСЯ, то это тоже может стать фундаментальной причиной для того, чтобы человек всю жизнь чувствовал себя несчастным. Даже если он не прав и родители любят его и дают ему столько любви, сколько СЧИТАЮТ НУЖНЫМ, он все равно будет чувствовать себя заброшенным. Например, это очень часто происходит при появлении в семье второго ребенка.

Как формируются половые извращения

С отсутствием настоящей родительской любви связано и развитие мазохистских тенденций в психике человека. Это происходит примерно по такому механизму. Ребенка сильно наказывают за какую-либо провинность, но тут же спохватываются, что перегнули палку, и начинают просить у него прощения. И такой человек, став взрослым, если не будет получать удовольствие от секса, начнет неосознаваемо стремиться к получению боли при половом контакте. В его подсознании в это время включается примерно такая программа: «Надо добиться того, чтобы меня избили - тут же после этого станет хорошо!»

Устойчивые влечения, которые в течение всей жизни будут определять интересы и приоритеты человека, могут формироваться по-разному. Если человек оказывается одержим идеей добиться чего-либо любой ценой (как Суворов - стать генералиссимусом), то это может вырасти из зависти слабого перед сильными. Замечено, что почти все тираны в истории планеты были маленького роста (Суворов, кстати, тоже). Обиды, которые они перенесли в детстве от своих более рослых сверстников из-за маленького роста, спрессовались в такую гремучую смесь, что заставило их бросить ВСЕ свои силы на то, чтобы доказать людям: «Я БОЛЬШОЙ И СИЛЬНЫЙ! И со мной шутки плохи!»

Восприятие информации (и, самое главное, добровольное подчинение ей) происходит только тогда, когда информация подается таким образом, что человек согласится с ее необходимостью для себя. Он может сейчас ее не выполнить. Но с течением времени она из подсознания все равно в той или иной мере начнет определять его выборы.

Если родители с любовью говорят ребенку о том, что они

мечтают - как он вырастет и будет тем-то и тем-то, то это ни в коей мере не будет восприниматься им как насилие над его личностью. Ведь они говорят о своей мечте - ее можно принять к сведению, а можно и нет. Но вполне возможно, что эти слова родителей станут той неосознаваемой программой, которая вознесет его на вершину мечты родителей.

Очень хорошо это положение иллюстрируют слова Алеши из романа Ф.М. Достоевского «Братья Карамазовы»: «Знайте же, что нет ничего выше, и сильнее, и здоровее, и полезнее впредь для жизни, как хорошее какое-нибудь воспоминание, и особенно вынесенное из детства, из родительского дома. Вам много говорят про воспитание ваше, а вот какое-нибудь этакое прекрасное, святое воспоминание, сохраненное с детства, может быть, самое лучшее воспитание и есть. Если много набрать таких воспоминаний с собою в жизнь, то спасен человек на всю жизнь. И даже если и одно только хорошее при нас останется в нашем сердце, то и то может послужить когда-нибудь нам во спасение».

Например, родители много раз, любя ребенка, говорили: «Счастлив тот человек, кто....» И далее полное разнообразие концовок. Или же: «Мы будем тобой очень гордиться, если ты станешь....» Если это ВНУШЕНИЕ повторяется многократно и с любовью к ребенку, то оно просто не может не сработать. Ребенку будет приятно сделать приятное родителям.

Как выбить из ребенка радость жизни?

Часто страх перед возможностью получить то или иное удовольствие от жизни связано не с неудачами, которые человек испытывает при попытке их реализации, а с тем, что родители ради своего спокойствия ограничивают поведение ребенка теми или иными фразами. Если мать скажет: «Много будешь смеяться утром, вечером будешь плакать», то ребенок может решить, что это действительно так. И станет на всю жизнь очень серьезным - кому охота каждый вечер плакать!

Многие люди верят в Бога, но мало найдется таких, кому верит Бог. Самое важное в этом то, что человек, став взрослым, может совершенно не осознавать той причины, которая делает его чересчур серьезным или же тревожиться без видимого повода.

Родители могут говорить: «Не обольщайся, иначе ничего у тебя не получится». И ребенок может решить, что надо чувствовать себя несчастным, чтобы получить желаемое. И ладно бы, если бы это его решение действовало только в это время. Но это может стать типом реагирования, который будет влиять на него в течение ВСЕЙ жизни.

Если ребенку сказать: «Не ешь шоколадку, она для тебя вредна!», то у него может на всю жизнь сформироваться отрицательное отношение к шоколаду. И в результате человек лишится одной из жизненных радостей. Если учесть, что счастье обычно ткется из малых радостей, то такой человек из-за подобных программ (а их может быть масса внутри него) практически теряет радость жизни.

Неопределенность ни к чему хорошему не приводит!

В случае, если родители сначала что-то запрещают и заставляют ребенка этому запрету подчиниться, но через некоторое время все же разрешают это сделать, то у него может развиться покорность судьбе (все равно я ничего не могу поделать, все будет так, как хотят другие).

Если родители в «нежном» возрасте ребенка часто ссорились (или даже дрались в его присутствии), то все дальнейшее развитие ребенка может пойти под знаком испуга и тревожного ожидания. Если развитие ребенка происходило в конфликтной среде, если его часто унижали или он видел плохие примеры поведения окружающих его людей, то это ОБЯЗАТЕЛЬНО в той или иной мере проявится в его поведении во взрослой жизни.

Творческие способности - нежный цветок

Как я уже говорил выше, творчество является практическим проявлением инстинкта развития. Но все воспитание в обществе направлено не на то, чтобы развивать его, но, наоборот, на его подавление. Ведь творческий человек непредсказуем. И поэтому потенциально «вооружен и очень опасен»!

Творческая компонента проявляется спонтанно в каждом ребенке. Например, мой сын в трехлетнем возрасте пришел с улицы и сказал нам с женой: «Я знаю, что такое наркотик!» У нас тут же зашевелились волосы на голове! Трехлетний ребенок знает это - что же будет в тринадцать лет? Но мы не ударились в пани-

ку, ведь оба мы психологи и педагоги. А спросили: «Ну и что же это такое?» «Это котик, который живет в норе!» Но не все ведь могут реагировать на акт творчества своего ребенка подобным образом. Чаще всего родители спешат задавить такое творчество репрессиями.

Если ребенок делает или говорит что-либо нестандартное, то чаще всего он слышит от родителей: «Не говори глупостей! Не делай так - это плохо!» Понятно, что в следующий раз ребенок поостережется посвящать своих родителей в результаты своих творческих поисков. А при постоянном повторении начнет просто бояться всего нестандартного и творческого. Это один из механизмов, который приводит к закрытию человека «в футляр». И ребенок НА ВСЮ ЖИЗНЬ может начать бояться творить - чтобы не натворить. Такова уж наша культура, что в русском языке слова «творить» и «натворить» стали чуть ли не синонимами.

> Мало обладать выдающимися качествами, надо еще уметь ими пользоваться.
>
> Ф. ***Ларошфуко***

Как можно испортить ребенка?

Практический опыт свидетельствует, что самый эффективный способ испортить ребенка, сделать его пугливым и напряженным - это как можно чаще подавлять его волю. А лучший способ разрушить его личность - бить его часто и больно, так чтобы он плакал. В результате человека может всю жизнь преследовать страх: «Я делаю что-либо, и у меня не получается. Значит, сейчас меня изобьют!» Самое плохое то, что эту его неосознаваемую установку чувствуют другие люди. И начинают относиться к нему так, как он «просит». То есть «избивать» его!

В детстве родители для ребенка чисто в физическом плане были великанами. Относительно них он был практически бессилен и ничего не умел. И если родители вели себя соответствующим образом, то в голове у такого человека может на всю жизнь остаться подавляющий его психику образ взрослого человека, по сравнению с которым он мелок и ничтожен.

Человек давно вырос большим и внешне очень сильным. Но эта программа будет делать его нерешительным и слабым, обеспечивая ему поражение даже в случае борьбы с заведомо более

слабым противником.

Эту программу, если она сформировалась-таки внутри человека, он будет вынужден постоянно и с большими усилиями преодолевать. Что может привести к истощению психики и к психосоматозу.

Мама бессмертна?

Мама в виде родительских программ продолжает руководить нами до самой смерти. И многие люди всю жизнь борются не на жизнь, а на смерть за свою независимость.

> Великие возможности приходят ко всем, но многие даже не знают, что встретились с ними.
>
> У *Ченнинг*

Такие люди внешне постоянно доказывают себе и окружающим, что они «взрослые». Но ни на шаг не приближаются к этому состоянию. Эта «война за независимость» на самом деле очень напоминает бутафорскую, сделанную подсознанием для того, чтобы сознание было довольно. Оно как бы говорит: «Мы на самом деле не можем освободиться от «божественных заветов» Матери. Но сознание не должно знать об этом - пусть думает, что борьба успешна».

Например, у меня была одна пациентка, которая сказала мне такую фразу: «Я всю жизнь ПЫТАЮСЬ освободиться от вмешательства матери в мои дела. Но никак НЕ МОГУ это сделать!» Слово «пытаюсь» само по себе уже несет компонент неуверенности в положительном результате предпринимаемых усилий. А после слов «не могу» само собой просится продолжение - «себе позволить». То есть на сознательном уровне она вроде бы боролась за независимость. Но фактически ничего в этом плане не делала! Кстати, когда я таким образом расшифровал для нее истинные механизмы ее поведения, для нее это было шоком!

Психологическая «пуповина» на шее

Прекрасно иллюстрирует это положение история болезни и выздоровления одной моей пациентки. Ее мать с молодости работала в системе КГБ. И в свое время вышла замуж и родила девочку.

Но прожила замужем недолго и развелась. И затем посвятила свою жизнь работе и ребенку.

Они жили довольно дружно до тех пор, пока моя пациентка не стала взрослеть и у нее естественным образом не появился интерес к мальчикам. И вот тут-то мать начала ее «терроризировать». Она запрещала ей дружить с мальчиками и следила за тем, чтобы девочка никуда, кроме школы, одна не ходила. И однажды мать сказала ей, что если она родит ребенка, то выбросит ее вместе с ребенком с 7-го этажа. И под таким прессингом эта женщина жила до 28 лет.

От себя не убежишь!

Но потом не выдержала и убежала на Север, не оставив своих координат. Но, как говорили раньше, «чекисты не дремлют»! Через полгода мать разыскала ее через каналы КГБ, приехала туда, заставила ее уволиться с работы и привезла домой.

Через год эта женщина опять убежала на Север, но уже в другое место. И там, пока мать ее не нашла, успела выйти замуж. И вместе с выходом замуж у нее появились первые приступы бронхиальной астмы.

Мать опять разыскала ее и забрала домой - уже вместе с мужем. И потом они некоторое время жили вместе. Но она так и не смогла родить ребенка - страх перед материнским запретом приводил к выкидышам.

> Рождение не единый процесс. Цель жизни заключается в том, чтобы полностью родиться, хотя в силу особого трагического ее элемента большинство из нас умирает еще до того, как успевает таким образом родиться. Жить - значит ежеминутно рождаться.
>
> Эрих ***Фромм***

Настоящие проблемы начались после смерти матери. Чем дальше по времени отходила эта дата, тем сильнее у нее были приступы бронхиальной астмы. Такое ощущение, что мать всю жизнь держала ее на поводке и не позволяла вырваться. И даже когда умерла, не выпустила поводок из рук. И чем дальше в прошлое отходил день ее смерти, тем сильнее натягивался этот «поводок»!

«Поводок» этот был эффективен только потому, что эта моя пациентка на самом деле и не хотела освободиться от материнской опеки. Она была вынуждена реализовывать свою женскую роль - инстинкт требовал своего. И она все-таки смогла выйти замуж. Но материнские программы оказались сильнее! И ребенка она все-таки не родила, даже после проведенного психотерапевтического лечения, когда она осознала механизмы своего бесплодия. Правда, она пришла на лечение тогда, когда ей было за 40 лет. В этом возрасте женщине уже очень трудно решиться на такое изменение жизни по многим причинам.

«Материнские» программы (а ими являются не только материнские слова и действия, но и большинство эмоционально-значимых событий, которые произошли с ребенком в период формирования психики) обладают колоссальным воздействием на всю систему взаимоотношений человека с миром. Ведь они лежат чуть ли не в самой основе психики, непосредственно после императивных потребностей второго уровня. Человек может всю жизнь выполнять какие-либо абсурдные установки, которые были внедрены в него во время его взросления. Он будет мучаться, надрывать жилы. Но отказаться от выполнения этих программ он НЕ МОЖЕТ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ! Иначе для подсознания это будет равняться расписке в своей никчемности.

Что может сломать психику ребенка?

В течение жизни под влиянием социума мы вынуждены корректировать свое поведение. То есть нам приходится менять свои воззрения «под принуждением». Но таким образом мы входим в конфликт с ранее введенными в нас программами поведения. И начинается внутренний скандал, который иногда превращается в «гражданскую войну».

Отказ от «родительских» программ всегда болезнен и степень боли и моральных метаний зависит от того, насколько рано этот «закон» внесен в человека, имеет ли он статус «конституционного». Например, мама говорит ребенку: «Это белое!» А бабушка говорит про это же: «Это черное!» Они обе являются для ребенка «Богами», т.е. в это время их авторитет для него непререкаем.

И ребенок попадает в страшную ситуацию - ОН ДОЛЖЕН

ПРЕДАТЬ БОГА! Если авторитет этих «Богов» для него примерно одинаков, то есть с обоими он ДОЛЖЕН считаться, то сделать безболезненный выбор практически невозможно! В результате ребенок получает моральный надлом - в его «конституции» появляется неразрешимое противоречие. Но ребенок вынужден сделать выбор, так как жить с разными мнениями об одном и том же событии очень опасно. Инстинкт самосохранения знает, что из-за этого в ситуации опасности и необходимости выбора запросто можно погибнуть.

Шизофрения - перелом психики?

Когда этот конфликт возникает в период формирования ядра личности (приблизительно до 3 лет), то надлом психики будет очень сильным и проявится при первых, даже не очень сильных, нагрузках на психику. Это вызовет несовместимый с нормальной жизнью «перелом позвоночного столба» психики. Что тут же приведет к дезорганизации психической деятельности и злокачественной форме шизофрении. Ядро личности такого человека рассыпается, и он «уходит» внутрь себя навсегда. Развитие психики становится невозможным.

> Лучше смеяться, не будучи счастливым, чем умереть, не посмеявшись.
>
> ***Ф. Ларошфуко***

Если в момент базового конфликта «белое-черное» резервов адаптации психики окажется достаточно (или же авторитет одного из «Богов» несколько ниже, чем у другого), то ребенок делает выбор между этими противоположными требованиями, и это никак не проявится в его поведении. Он продолжает свое развитие внешне без всяких проблем. Но внутри него появляется слабое место, трещина в одной из «костей скелета», которая в будущем, когда жизнь предъявит ему повышенные требования, проявится в виде шизофренических расстройств. Например, чаще всего это происходит при сдаче экзаменов - выпускных в школе или же вступительных в высшее учебное заведение.

Третьим вариантом проявления в жизни результатов этого конфликта является повышенная возбудимость, реактивность, неустойчивость психической деятельности такого человека. Что в конце концов, при появлении жизненных конфликтов, очень быстро приведет к появлению у него тяжелых неврозов или же психосоматозов.

Чем позднее образуется конфликт «белое-черное», тем в более легких формах он проявляется. И тем позднее он проявляется в поведении. В этом случае человек более устойчив к психологическим нагрузкам. И нарушения психики, когда они все-таки проявятся, будут идти по типу сенестопатий и галлюцинаций, к которым сохраняется определенный уровень критики. В этих случаях человек будет воспринимать болезнь как что-то чуждое, что руководит его поведением, но как бы привнесенное извне.

Даже конфликт «белое-черное» имеет не только черные, но и светлые стороны

Если предательство «так себе», то есть если мнение одной стороны ощутимо менее значимо, чем мнение другой, и, в принципе, можно с ним не очень считаться - это приучает человека к компромиссам, делает в конце концов его психику более гибкой и приспособляемой зачастую к противоречивым требованиям окружающего мира.

Таким образом, человек становится шизофреником из-за несбалансированного воспитания в родительской семье. То есть он жертва некомпетентности родителей в воспитании. Или же их фактической нелюбви к нему. И каждый шизофреник на подсознательном уровне это понимает и никогда своим родителям не прощает их «воспитание». И своей болезнью их за это наказывает. Даже более того! Пока он живет в родительской семье спонтанное выздоровление почти невозможно.

И это мое утверждение подтверждают данные ученых. Норвежский врач Кринглер установил, что обстановка в семье не безразлична для возникновения психозов. Постоянные неурядицы между супругами представляют самую сильную нагрузку для ребенка. Он также сообщил, что у матерей, страдающих шизофренией, обычно рождаются психически здоровые дети. Однако если эти женщины сами растят своих детей, то дети тоже в скором времени заболевают шизофренией. Если же дети воспитываются отдельно от больной матери, то они вырастают здоровыми.

Интрапсихические кошки-мышки

И прекрасно подтверждает эту структуру организации психики тот факт, что есть люди, которые страдают раздвоением личности. Если в вышеприведенной схеме мы имеем в виду, что все части «Я» строго подсознательные, то у таких больных есть одна (или несколько) чрезвычайно сильно развитая часть «Я», которая периодически «берет власть в свои руки».

И наоборот, у людей, которые страдают каким-либо галлюцинозом, есть те или иные части «Я», которые действуют «из подполья», делая вид, что они никакого отношения к психике больного не имеют.

> Честь - это внешняя совесть, а совесть - внутренняя честь.
>
> *А. Шопвргауэр*

Психика обладает огромными резервами. И даже если у человека есть какие-то сильные внутренние конфликты, он может компенсировать вредные эффекты их проявлений в своем поведении при помощи новейших компенсаторных механизмов, которые образовались в новых оболочках психики в связи с взрослением и созреванием личности. Например, рационализация является таким прекрасным механизмом, который я сам использую. Когда я встречаюсь в своей жизни с какими-то фактами, которые всколыхивают мои внутренние детские комплексы, во мне начинает работать компенсационный механизм, который можно озвучить примерно так: «Да, это мне не нравится! И это опять возбуждает во мне старые страхи. Но я знаю, что для меня, взрослого человека, все это не так важно, как кажется «ребенку» внутри меня. Я знаю, что, если я позволю этому овладеть собой, мне будет очень худо. Потому давай-ка я сейчас сконцентрируюсь на положительном в этой ситуации, сравню это событие со значимыми перспективами. И таким образом пойму, что это не так уж и важно!»

Или же я начинаю смотреть на эту ситуацию как бы сверху, смотрю на нее взглядом существа, у которого есть намного более важные перспективы в жизни. И на этом фоне детские обиды кажутся мне смешными. Ведь этот конфликт основан на детских целях и влечениях, которые были очень важными для меня в то время, когда этот конфликт закрепился. И если я посмотрю на этот конфликт ВЗРОСЛЫМИ глазами, если мне удастся убедить себя в его не актуальности для меня настоящего, то реакция будет подавлена.

Но дети не имеют таких зрелых механизмов психологической защиты. И вынуждены компенсировать этот конфликт «большой кровью». На эту компенсацию организм вынужден тратить огромные силы. Он отвлекается от ежедневной рутинной работы по сохранению внутреннего гомеостаза. Вследствие этого в первую очередь нарушается вегетативная регуляция внутренних органов. Затем может образоваться невроз. И уже следующим этапом идет постепенная дезорганизация обмена веществ, что приводит к органическим нарушениям. Таков обычный механизм развития психосоматозов.

Глава пятая,

в которой мы посмотрим на «черный ящик» еще в двух других ракурсах

Хорошей метафорой для иллюстрации того, как происходит борьба ценностей за право воздействовать на поведение человека, является представление нашего подсознания в виде своеобразного парламента. И то, как в реальном парламенте принимаются законы, является аналогией принятия-решений внутри нас.

«Парламент разума» принимает свои решения на основе свода законов. Одни из них «конституционные», т.е. обязательные для исполнения. Внутри нас эту роль выполняют родительские программы, которые были внесены в период формирования «скелета» личности (Не трогай спички... Запомни сынок, так делать очень плохо... Хорошие дети поступают только так... В нашей семье считается приличным... Прежде, чем перейти улицу... Мой руки перед едой... В нашей семье всегда любили есть... Говорить такое неприлично... Берегись мужчин... Не езди одна в лифте... Собака - ходячая смерть! Бойся ее... и т.д. и т.п.)

Есть и «простые» законы, которые появились в своде в более позднее время. С ними «парламент» считается тогда, когда посчитает это нужным и полезным для выживания. И есть «опросы общественного мнения», т.е. информация пришедшая к человеку от посторонних людей (или же книг), которые не имеют для него такого значения, чтобы быть вынужденным с ними считаться.

И внутри этого «парламента» есть много «фракций». Самые крупные и сильные - инстинкты развития, самосохранения и размножения. И масса более мелких, являющихся производными от них.

Ресурсы организма огромны, но они не бесконечны. И «парламент» вынужден считаться с их ограниченностью.

Зависть - самая искренняя форма лести.
Д. Коллинз

Лень - право вето «парламента» для воздействия на «президента»?

И если жизнь все-таки умудрится заставить человека делать что-

то, что прямо не связано с необходимостью выживания, он будет делать это так, чтобы затратить на это действие минимум усилий. Поэтому человек всегда выбирает самый легкий путь из всех возможных В ДАННЫЙ МОМЕНТ.

Это было очень рельефно выявлено при опытах в ГУМе. Там есть две лестницы для переходов со второго этажа одной линии на второй этаж другой. Первая сначала ведет на пол-этажа вниз, а затем на пол-этажа вверх. А другая, которая находится рядом, сначала ведет на пол-этажа вверх, в затем на пол-этажа вниз. То есть по энергетическим затратам, которые нужно затратить для перехода, обе лестницы совершенно одинаковы. Но оказалось, что 90% людей идут по лестнице, которая кажется более легкой - по той, которая вначале ведет вниз. И это человеческое качество в социальной жизни зачастую подкладывает нам здоровенную свинью.

В каждый момент времени внутри «парламента» подсознания идет борьба мотивов: «Чем заняться? На что затратить энергию?» И за то, чтобы встать у штурвала организма, борются все части «Я». Львиная доля энергии и организменного времени ВСЕГДА достается жизнеобеспечивающим «фракциям». И чем важнее они для выживания, тем сильнее у них голоса в «парламенте».

И когда мы голодны, мы никогда не ленимся искать пищу! Человек должен сорваться с «дивана» и съесть все, что попадет под руки. Если же все уже давно съедено и ничего под руки не попадает, то он будет вынужден взять дубинку в руки и идти на добычу своего пропитания. Когда же он поймает, зажарит и съест очередного мамонта, то опять заваливается на диван, чтобы с «кайфом» переварить все, что удалось запихнуть в желудок. И силы, которые его могут с этого «дивана» стянуть, должны быть достаточно серьезными.

Например, человек решает, что хочет и будет богатым. Он, естественно, прекрасно понимает, что сделать это будет очень непросто. В это время внутри него собирается на заседание «парламент» частей «Я» и начинается разбор - чего это будет стоить. Часть, ответственная за лень, скажет: «Да вы что! Если мы дадим добро на это, то ведь времени поваляться на диване не будет!» В дискуссию может включиться часть «Я», ответственная за сохранение «материнских заветов»: «Мама говорила, что быть богатым - плохо! А маме противоречить нельзя!!!» И пусть с тех пор сменилась экономическая система, пусть общественный ста-

тус богатого человека стал очень высоким - этой части нет до этого дела: мама сказала и все! И, скорее всего, решение сознания «забаллотируют».

Ненависть - месть труса за испытанный страх.

Б. ***Шоу***

Когда потребности усиливаются, для реализации себя они способны смыть все запреты. Например, когда голодный человек ворует пищу. Если человек понимает, что его стратегическая цель не достижима обычными способами, то он без особых угрызений совести может пойти на нарушение закона для ее достижения.

Наука и искусство - дети изобилия?

Если же все базовые потребности, направленные на выживание, на данный момент исполнены, то «парламент» принимает решение удовлетворить требования более слабых «фракций». И у человека появляется интерес к чему-то более абстрактному, чем еда. Например, мы начинаем замечать прекрасное вокруг себя. Или задумываемся: «Почему яблоко упало мне на лоб? Почему, когда я погрузился в ванну, лишняя вода вылилась?»

Как парализовать деятельность «парламента»?

Если с требованиями какой-либо части «Я» парламент долго не считается, то она может заблокировать вынесение решения при помощи своего права «вето». Например, начисто сломать то удовольствие, которое человек получает от реализации императивных потребностей. И если мама запретила девушке пойти на танцы, но она все-таки ослушалась и пошла, радости это принесет ей очень мало. Совесть замучит ее, и, даже танцуя, она будет «слышать» мамин «зуд» над ухом.

«Саботаж» как способ сохранения статуса кво

Первое «Я» прекрасно разбирается во внешнем мире, но совершенно не учитывает в своих действиях телесные возможности и ресурсы. Оно сравнительно бестолковое в этом вопросе, и если его не ограничивать, то может довести организм до истощения.

Представь себе это при помощи следующей метафоры: мощное подсознание, которое все делает для выживания и сознание,

которое вечно полно романтическими и потенциально очень опасными «бреднями». Подсознание, как может, всегда мешает исполниться тому, что может быть опасно.

Поэтому некоторые подсознательные части «Я» появляются внутри в качестве противовеса устремлениям первого «Я». Например, оно хочет получать удовольствие часто и много. Нам всем хочется как можно меньше работать и как можно больше отдыхать. Но, если мы начнем делать только это, внутри активизируется часть «Я», которая будет постоянно напоминать о долге перед людьми, о материнских заветах упорно трудиться на благо всех людей и так далее и тому подобное. В общем, она будет продуцировать интенсивные отрицательные эмоции до тех пор, пока в конце концов начисто не испортит нам все удовольствие.

Если ты никак не можешь опустить письмо...

Бывает так, что человек напишет кому-либо письмо и длительное время носит его в кармане. И постоянно «забывает» его опустить в почтовый ящик тогда, когда проходит мимо него. Это почти всегда означает только то, что человек на самом деле не хочет, чтобы информация, изложенная в этом письме, ушла к адресату.

Свободны могут быть или все, или никто, включая и тех, кто управляет, кто устанавливает данный порядок.

Ч. Айтматов

Если человек куда-либо постоянно опаздывает, никак «не может» выполнить свое обещание, никак «не может» встретиться вроде бы с нужным человеком, то это тоже вполне красноречиво говорит об истинных мотивах, которые используются человеком в этих случаях. Но, повторяю, сам человек может совершенно не подозревать об этих своих мотивах.

Ницше как-то очень хорошо сказал об этом процессе: «Я сделал это - говорит мне память. Я не мог этого сделать - говорит мне гордость, остающаяся в этом споре неумолимой. И вот наступает момент, когда память наконец отступает».

Таким образом, можно утверждать, что поведение человека является сложной интегративной функцией ОДНОВРЕМЕННОГО проявления всех активных сил, что действуют внутри него. Пове-

дение человека напоминает флюгер, который смотрит не в ту сторону, в которую дует самый сильный ветер, а в ту, которая является сложением векторов всех ветров, действующих в это время на флюгер. Если прекращает действовать даже самый слабый из них, то равнодействующая смещается.

Далеко ли люди отошли от обезьян?

Джулиан Хаксли как-то сказал: «Человек - это корабль, которым командует множество капитанов. Они могут находиться на капитанском мостике все одновременно, и каждый волен высказывать свое мнение; чаще всего они приходят к разумному компромиссу, который предлагает лучшее решение проблемы, нежели единичное мнение умнейшего из них; но иногда им не удается прийти к соглашению, и тогда корабль остается без всякого разумного руководства». И это высказывание как нельзя лучше подходит нам для того, чтобы понять принципы и идеи, по которым работает наше подсознание.

То есть на мостике корабля в каждый определенный момент должен быть один «капитан»! Но этот «капитан» должен учитывать, что его действиями должны быть довольны все остальные «капитаны». Иначе они могут в возмущении вырвать штурвал из его рук и полностью сломают все плоды его деятельности за штурвалом. Ведь на пиратском корабле все матросы - потенциальные капитаны!

У животных «капитаны психики» придерживаются «уговора», что в любой момент лишь один из них имеет право быть на мостике, так что каждый должен уходить, если на мостик поднялся другой - сильнейший на данный момент. Но у человека есть еще и «человеческие» части «Я», которые образовались в результате необходимости жить с себе подобными по законам человеческого общежития. И они требуют свою часть организменного «пирога». Но беда «человеческих» частей «Я» состоит в том, что они очень умные, но со слабыми локтями. Они требуют свое, но часто их никто не слушает.

Настоящее всегда чревато будущим.

В. Лейбниц

И между животными и человеческими частями «Я» постоянно

и с переменным успехом идет «война». Например, мужчина видит женщину в мини-юбке и с глубочайшим декольте. Его инстинкты говорят ему: «Действуй! Ведь она одела «охотничье» платье и зазывает тебя». Но «человеческие» части «Я» прекрасно знают, что это одеяние женщины - самая настоящая провокация. И попробуй только распустить лапы! Можно и в тюрьму угодить. И человек вынужден обуздывать вставшие на дыбы инстинкты. Естественно, это требует от него очень больших усилий. И не все справляются с буйством инстинктов. Статья Уголовного кодекса об ответственности за изнасилование применяется очень часто.

«Материнские программы» - основа психики

Раньше матери пели колыбельные песни, в которых были такие слова: «Вырастешь большой, красивый умный...» Что это? Не программирование ли это сознания ребенка?

Влечения человека, которые во взрослом состоянии будут в той или иной мере определять его поведение, конечно же, во многом формируются мамой. И если она строго-настрого прикажет: «Не пей сырую воду - это опасно!», то данная программа может остаться активной до взрослого состояния. И человек, совершенно не понимая этого, будет бояться пить некипяченую воду. Можно назвать эту программу частью «Я», которая ответственна за безопасность при употреблении воды.

Или же мама говорит ребенку: «Походи голеньким - видишь как хорошо коже!» И это внушение мамы может стать зерном, из которого в будущем вырастет или нудизм, или эксгибиоционизм (в зависимости от конкретных условий, которые в будущем будут воздействовать на человека). Вообще, с этой точки зрения культуру нации можно назвать набором прикладных программ, при усвоении которых люди получают возможность характерным для этой нации (и наилучшим для ее выживания) образом взаимодействовать с окружающим миром. Внешняя среда, безусловно, влияет на то, какая культура будет у того или иного народа. Поэтому культуры африканца, араба, индийца и европейца так резко отличаются друг от друга.

В душе каждого человека находится миниатюрный портрет его народа.

Г. ***Фрейтаг***

А запреты, которые неизбежно появляются в любой культуре и которые достаточно разные у разных народов, являются системой законов, ограничивающих такое поведение людей, которое в данной популяции и в данной культуре может принести вред или самому человеку, или же обществу.

Вирусы везде приносят одни неприятности!

Жизнь постоянно ставит нас в ситуации, когда мы добиваемся чего-либо на грани своих возможностей. И это заставляет нас развиваться через «не могу». И в конце концов человек поднимается до достаточно высокого уровня в своем интеллектуальном и эмоциональном развитии. Однако прежние программы «от БК-0010» сидят внутри него и периодически мешают ему хорошо функционировать, становясь чем-то подобным компьютерным вирусам.

В период взросления человек набирает много разных программ, которые затем в той или иной мере обусловливают его поведение всю жизнь. Если для ребенка программа - стать большим и сильным - достаточно важна для развития, то сохранение ее в рабочем состоянии у взрослого человека хрупкого телосложения может стать основой для развития невротического состояния. Человек будет все время стараться стать больше и сильнее, то есть, как ему кажется, лучше, чем он есть на самом деле. А так как это невозможно, то нереализованная программа будет вызывать эмоцию неудовлетворенности собой.

Часто детям говорят: «Бойся взрослых!» И это совершенно правильно - ребенок мал и слаб и не может себя защитить в случае необходимости. Но эта программа может остаться в человеке активной вплоть до взрослого состояния. И здорово испортить ему жизнь!

Если же родители, желающие таким образом оградить своего ребенка от неприятностей, подадут информацию примерно так: «Вырастешь, станешь сильным - тогда уже не надо будет бояться. А пока...», то такая программа АВТОМАТИЧЕСКИ выключится тогда, когда человек вырастет. И большинство неприятностей с «родительскими» программами, моделирующими поведение детей, заключается именно в том, что родители не включают в свои «заветы» подобные органичители времени их действия.

Сексуальное влечение тоже программируется?

Все вышесказанное о программировании поведения и о взаимодействиях между сознанием и подсознанием в полной мере относится и к реализации половой функции организма. Например, основным типом женщины, которую мужчина будет считать потенциальной женой, является образ, который у него сформировался в первые 3-4 года жизни. А этот образ практически всегда на основе импритинга образуется под влиянием матери или же заменяющего ее лица женского пола. И если у мамы были маленькие груди, то у мальчика сформируется базовое влечение именно к таким женщинам. Это становится ядром его половых симпатий. А в подростковом возрасте под влиянием конкретных условий (какие девушки его окружают, какова мода в данный момент на женские формы) образуются новые предпочтения, которые можно назвать оболочечными. И если ядро и оболочка резко не соответствуют друг другу, то может образоваться конфликт. А он будет проявляться, например, в том, что человека будет тянуть к оболочечному типу женщин, но он не сможет с ними образовать крепкую семью. Или же он женится на женщине ядерного типа, но не сможет с ней жить полноценной половой жизнью (для его подсознания это будет синонимом кровосмешения).

> Возьми себе в образец героя, наблюдай его, иди за ним вслед: поравняйся, обгони - слава тебе.
>
> А.В. Суворов

Или, например, мама говорит дочери: «Доченька! Мужики - грязные скоты! И они от нас хотят только одного, желая оставить нас с проблемами. Бойся их!» Вполне возможно, что мама сама очень сильно обожглась на этом деле, исходя из других установок. И она искренне желает помочь дочери избежать неприятностей. Но она своими словами ставит своей дочери антисексуальный блок - своеобразное «противозачаточное». В результате, когда девочка вырастет, она неосознаваемо будет бояться мужчин. И вполне может остаться старой девой до глубокой старости!

Если мама умна, то перед свадьбой снимет этот запрет, говоря, что с мужем вполне можно «этим» заниматься. Тогда замки на сексуальности у женщины снимаются (но не обязательно). И

она станет получать удовлетворение от половых отношений со своим мужем.

Но чаще всего мамы забывают об этом разговоре. Она благословляет дочку на замужество, забывая или же даже не думая о том, что надо снять и антисексуальный запрет. Девушка выходит замуж и остается фригидной. Таким образом, фригидность - символическое сохранение невинности, девственности. И является психологическим аналогом мужской импотенции. Ведь в представлении подростков секс связывается только с удовольствием. Когда же человек вырастает, то он начинает понимать, что сексуальная жизнь несет еще и очень важную социальную функцию. Это помогает выполнить свою биологическую роль, поправить свое материальное и социальное положение и т.д. Для многих женщин замужество является своеобразным социальным лифтом.

Девушка бывает вынуждена подчиниться социальным императивам и пойти на компромисс с собой, со своим внутренним запретом. Она выходит замуж, рожает детей, но не позволяет прикоснуться к тому, что для нее является «грязным» - сексуальному удовольствию. Внутри этой женщины проходит примерно такой диалог: «Если я ничего не чувствую, значит, я не женщина, я не нарушаю запрета!»

Неразвитая грудь у женщины в большинстве случаев является признаком того, что воспитанием подавлена часть, ответственная за «сексуальную презентацию». Действуя из подсознания, сексуальные запреты приводят к тому, что девушка, взрослея, физически остается все тем же угловатым подростком, не выглядя сексуально привлекательной. А это значит, что с таким видом угроза нарушению запрета уменьшается.

У женщины могут возникнуть сложности при сбрасывании лишнего веса. Неосознаваемо для самой себя она может опасаться, что если у нее это получится, то она станет сексуально привлекательной. И как только такая женщина под влиянием диеты и физических усилий худеет, то начинает ощущать беспокойство: подсознание не знает, сможет ли она достойно справиться с теми ситуациями, в которые ее неизбежно поставит красивая фигура.

Смех - это человеколюбие.

Л.Н. Толстой

Американский психотерапевт Роберт Дилтс приводит пример о том, как он работал с женщиной, которая хотела похудеть. Он спросил ее: «Вы можете мне рассказать, как вы будете выглядеть, когда снова станете худой?» Она сказала: «Я точно знаю, как это будет. Я буду выглядеть так же, как я выглядела, когда была королевой красоты и сама себе не нравилась». Неудивительно, что она годами пытается похудеть и не худеет. Она НЕ ПОЗВОЛЯЕТ себе худеть! Опыт показывает, что в большинстве случаев люди теряют физическую форму и привлекательность тогда, когда подсознательно себе это позволяют. Красивое тело, кожа, лицо у женщин - это своеобразные сексуальные ловушки. Если женщина начинает толстеть, то это является верным признаком, что ее сексуальные претензии практически исчерпаны. Женщины, которые «пробуждены» в сексуальном отношении, намного дольше сохраняют свой привлекательный внешний вид.

Это положение очень хорошо подтверждают факты, когда после родов у блондинок темнеют волосы. Ведь светлые волосы очень привлекательны для мужчин европейского типа. И бессознательно используются женщинами в качестве сексуальной «заманихи». Если же исходить из того, что все сексуальное поведение женщины в основе своей имеет потребность забеременеть и родить здорового ребенка, то понятно, что светлые волосы ей в этом очень хорошо помогают. Когда же она реализует эту потребность, то надобность в светлых волосах отпадает.

Кстати, люди, живущие активной половой жизнью даже в пожилом возрасте, намного здоровее тех, кто не делает этого. Для подсознания мужчины каждый половой акт является подтверждением: «Я молодой и здоровый человек!» А для подсознания женщины половой акт, даже если он не сопровождается оргазмом, является сигналом: «Я могу забеременеть и родить ребенка. Надо быть в форме!» Поэтому организм у таких людей мобилизуется и успешно сопротивляется старению.

Глава шестая,

в *которой мы поговорим о внутримозговой коммуникации, то есть о языках общения сознания и подсознания*

От подсознания мы получаем информацию при помощи интуиции, оговорок, расхождения между тем, что хотим сказать, и тем, что говорим на самом деле. Мощным информативным каналом являются и сновидения.

> Самым лучшим доказательством мудрости является непрерывное хорошее расположение духа.
>
> ***М. Монтень***

Самый главный канал воздействия подсознания на сознание - эмоции. Они делятся на те, которые мы чувствуем, и те, которые выражаем. И те и другие могут быть положительными или же отрицательными.

Эмоции как наиболее легкий способ понять - чего же хочет подсознание?

Те эмоции, которые мы выражаем, являются средствами, языком, при помощи которого мы общаемся с другими людьми. У новорожденного ребенка они - единственный рычаг воздействия на окружающих. И свое довольство или же недовольство воздействием окружающего мира он выражает при помощи эмоций выражения: плача, смеха и т.д. Да и взрослые люди вовсю пользуются этим рычагом воздействия на окружающих.

А вот те эмоции, которые мы чувствуем, являются индикаторами соответствия или же несоответствия желаемого и действительного, своеобразными сигнальными лампочками на шкале управления «машиной» организма.

Эмоции как индикатор на панели управления организмом

Если ценность никак не удается реализовать в необходимой степени, то у человека обязательно образуются отрицательные эмо-

ции. Подсознание через них говорит ему: «Ты не сделал очень важное дело, с моей точки зрения. Это опасно для жизни! И я не оставлю тебя в покое, я буду постоянно «капать на мозги», пока ты не будешь вынужден реализовать эту потребность». И чем дольше эта ценность не реализуется, тем сильнее подсознание давит нам «на нервы». Оно начинает использовать для этого тревогу, страх и тому подобные вещи. «Пыточный» арсенал у подсознания очень богат!

Связано это с тем, что нереализация ценности потенциально очень опасна. И в этом есть резон: если животное, например, никак не может поесть, это опасно - запросто можно помереть от голода.

Механизм образования тревоги

Все органы чувств поставляют чувственную информацию в «светлый круг» сознания. И мы ощущаем, видим, слышим и так далее. После этого информация попадает в подсознание, где она сравнивается на вредоносность и полезность с банком данных - шкалами ценностей и опасностей. И если подсознание на основе этих данных решит, что из окружающего мира идет опасность, то оно пошлет «наверх» эмоцию - тревоги, страха или же паники.

Таким образом, тревога является ориентировочной реакцией, симптомом несоответствия желаемого действительному. Это оценочная категория, показывающая нам степень опасности, исходящей от объекта, явившегося причиной страха. Чем большей потенциальной опасностью обладает объект (то есть чем более высокое место в шкале опасностей он занимает), тем большую тревогу он вызывает.

Страх же появляется в том случае, если степень опасности, идущая от объекта тревоги, резко увеличивается. И вероятность повреждения организма С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПОДСОЗНАНИЯ становится очень вероятной. Он является следующим этапом после тревоги в системе сохранения гомеостаза. Паника же в этом контексте - вышедший из-под контроля страх. И является императивной реакцией на удаление от данного объекта как возможного источника повреждения на максимально возможное расстояние.

Таким образом, в основе эмоций лежит сравнение реальности с нашим личным опытом и перспективой беспрепятственной реализации потребностей. Если появляется какое-либо событие,

которое с ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПОДСОЗНАНИЯ в перспективе может навредить, то оно предпримет решительные действия для недопущения этого.

Предположим, что в прошлом ты сделал что-то неприемлемое с точки зрения морали (или делал что-то такое, что могло привести к неприятным для организма последствиям). Для того чтобы не допустить в будущем ничего подобного, внутри тебя образовалась новая часть «Я». Ее задача: «При первых признаках приближения в будущем чего-либо подобного сделать все для того, чтобы это не произошло!»

И как только человек попытается сделать что-либо подобное сделанному в прошлом (или же во внешней среде появится что-то, что будет напоминать прошлое), подсознание начинает в панике «кричать» сознанию: «Это опасно! Уйди от этого побыстрее и подальше!» при помощи единственного всегда действующего «канала связи» - эмоций. И у человека внезапно появляется тревога, падает настроение и т.д. и т.п.

Если центр подсознания, который руководит нашими эмоциями (а это, скорее всего, по своей роли в организме - Ставка Верховного Главнокомандования), посылает нам тревогу, то это является звонком, извещающим нас: будь наготове, опасность близко, могут понадобиться энергичные действия. Поэтому не спи (вот тебе и причина бессонницы, часто появляющейся при тревогах).

> Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы.
>
> ***Демокрит***

Сны как способ заглянуть на «кухню» подсознания

Каждый факт, идущий из окружающего мира, анализируется подсознанием, сравнивается с уже известной информацией на предмет его полезности или вредности для человека. Днем мы не можем видеть этого процесса, так как заняты более важными делами. Ночью же, когда непрерывный поток новых впечатлений прерывается, мы становимся свидетелями того, как наше подсознание «ворочает» факты, решая, когда и в связи с чем они могут понадобиться и куда, в какую «коробку» их положить.

Подсознание крутит нам «немое кино»?

Когда человек видит тяжелые сны со сценами его преследования преступниками или монстрами, когда от попыток убийства он спасается только в последний момент и только просыпаясь - подсознание в символической форме предупреждает человека о том, что окружающие люди им не довольны и что в их головах роятся подобные мысли.

Если же ассимилированная информация подтверждает оптимистические прогнозы, то мы видим хорошие сны или же у нас «беспричинно» появляется хорошее настроение.

Если человек постоянно видит один и тот же (с незначительными вариациями) сон, то это говорит о каком-то хроническом и трудноразрешимом конфликте, терзающем психику. Подсознание пытается найти выход из этой ситуации и постоянно, при появлении каких-либо новых сведений, примеряет их к этой проблеме.

Антидепрессанты - кувалда для подсознания

И к этим сигналам подсознания надо бы внимательно прислушиваться, анализировать их. И делать что-либо, чтобы подсознание сняло свои «возражения». Но люди обычно давят эти сигналы таблетками (транквилизаторами и антидепрессантами). Антидепрессанты (к числу которых относится амитриптилин) фактически являются своеобразными «снотворными» для подсознания, «вырубающими» его.

А транквилизаторы, которые обычно применяют при невротических состояниях, обрезают те эмоции, которые при них появляются. То есть эти лекарства обрывают связь с подсознанием, «глушат» его (как это делали с «Голосом Америки»). Человек, принимая таблетку, как бы говорит: «Не хочу я, подсознание, слушать твои «бредни»! Заткнись или засни! И не беспокой меня».

> Человек, который не знает, как бороться с чувством беспокойства, умирает молодым.
>
> ***Д. Каррел***

Симптом является индикатором неполадок в организме, которые жизненно необходимо убрать. И подсознание никогда так

просто не откажется от симптома, в котором испытывает острую нужду. И как только освободится от давления таблеток, поспешит вновь захватить утерянные позиции.

Я как-то лечил человека, у которого эпилепсия появилась после того, как он закодировался от алкоголя. В результате зондирования его подсознания выяснилось, что алкоголь компенсировал ему те комплексы, что появились у него в результате неуклюжих воспитательных «усилий» его родителей. Но компенсировать их приходилось такими дозами алкоголя, что его семья стала на грань развода. Когда же он закодировался от алкоголя, организму ничего не оставалось делать, как разряжать эти комплексы при помощи эпилептических припадков!

Внушение как способ загнать проблему в подполье

Внушение на снятие какого-либо симптома, которое делает гипнотизер или врач-нарколог, может сработать только в том случае, если на подсознательном уровне оно не вызывает никаких возражений. Поэтому в большинстве случаев внушения просто бесполезны, а иногда несут прямую опасность, например в случае блокирования жизненно важного для организма действия.

То, что я сейчас сказал, напрямую относится и к лечению экстрасенсов. Ведь они занимаются ТОЛЬКО симптоматической терапией, то есть снимают симптомы. И, снимая симптомы, они, конечно же, в этот момент помогают человеку. Но в долговременной перспективе оказывают ему медвежью услугу. Болезнь, если она имеет корни в подсознании (а в этом нет никаких сомнений), в конце концов все равно проявится в той или иной форме. Но будет уже намного более грозной, чем в начале!

Что превращает подсознание в пугливую ворону?

Таким образом, эмоции связаны со шкалой ценностных ориентаций, то есть внутри нас любое событие, любое сообщение пропускается через сито сформированных ценностей. У каждого человека в течение жизни также формируется и своеобразная шкала опасностей, то есть шкала того, чего надо опасаться, что несет опасность для жизни и здоровья.

Но вследствие того, что жизнь, да и сам человек постоянно меняются, шкалы ценностей и опасностей могут оказаться устаревшими. И не соответствовать реальности - человек пугается того, чего вполне можно не опасаться. В результате подсознание начинает напоминать пугливую ворону, которая шарахается от любого куста.

Или же вследствие ущербности этих шкал человек не обращает внимания на те вещи, которые несут реальную опасность. И постоянно попадает в неприятности той или иной степени.

> Цивилизация - это непрестанное искание мирных путей разрешения конфликтов, всеобщее стремление к миру.
>
> *М Эсколи*

Если подсознанию что-то не нравится...

Так называемые немотивированные депрессии, беспокойство, сексуальные трудности, избыточный вес являются индикаторами, сигнализирующими о несоответствии реального положения дел подсознательным стремлениям. Это положение как-то очень хорошо подтвердилось в случае лечения одного моего пациента.

Однажды у меня проходил лечение мужчина, который работал заместителем директора крупного предприятия. И ему по приказу директора приходилось заниматься достаточно «скользкими» делами. Это ему сильно не нравилось, он серьезно переживал из-за необходимости в связи с этой работой ходить по краю пропасти. Ведь он прекрасно знал, что сколько веревочке ни виться... но директору за это не отвечать!

У него на этой почве стало болеть сердце. Но уйти со своей работы он никак не мог. Сказывалась и боязнь потери престижа, и боязнь нового и т.д. и т.п.

И тогда за дело взялось его подсознание. Оно стало делать этому человеку такие приступы вегетососудистой дистонии, что он попал в больницу. Но это никак не повлияло на его поведение, так как редко кто связывает появление вегетососудистой дистонии с жизненными ситуациями, в которые он попадает. Даже многие врачи до настоящего времени этой связи не проводили.

Для «бестолковых» подсознание повторяет!

И, подлечившись в больнице, он опять вернулся на прежнюю ра-

боту. И продолжил «ходьбу по канату». Но через некоторое время у него появились приступы стенокардии. И вот это заставило его серьезно заняться собой и, в частности, прийти на лечение ко мне.

В начале лечения он увидел серию очень показательных снов. В первом сне он увидел, что стоит в огороженном саду и срывает яблоки. А яблоки, какое он ни сорвет, все попадаются червивые. А рядом, за забором, он видит яблони с прекрасными яблоками без всяких червоточин. И он думает: «А зачем я беру эти яблоки, когда я без всякого риска попасться на воровстве, могу их нарвать за забором?»

Следующий сон: он встретился с человеком со своей прежней работы. И тот принес ему в подарок рюкзак свежей рыбы.

Третий сон: он лейтенант, и его взвод получил приказ окопаться - на дне ущелья! И он думает: «Что за идиотский приказ! Ведь нас запросто забросают гранатами!»

И последний сон: он с несколькими солдатами бросил линию обороны и сквозь туман идет в аэропорт. И когда они подошли к аэропорту, у него появилась мысль: «Туман ведь! Самолеты, наверное, не летают». Он послал солдата в кассу узнать, есть ли билеты. И через некоторое время тот пришел и радостно объявил, что билеты есть и самолеты летают!

> Разве не умнее: жить, хваля жизнь, нежели ругать ее и все же жить?
>
> ***Л.Н. Андреев***

Наверное, дорогой мой читатель, тебе вполне понятна символика этих снов. После лечения он почувствовал себя прекрасно, бросил свою работу, нашел старых друзей, образовал с ними совместное предприятие и стал гонять старые машины из-за рубежа. И теперь они вместе с женой занимаются совместным бизнесом. Он совершенно здоров и чрезвычайно доволен своей жизнью!

Шифрограммы подсознания

Во сне кодируется в виде символических сновидений то, что запретно в данной культуре или для данного человека. И это вовсе не обязательно секс, как это психологи привыкли считать еще со времен Фрейда. В Вене времен Фрейда он был запретен, и поэтому сексуальные желания людей кодировались в форме символических сновидений. У человека нашего времени таким образом может кодироваться какой-либо постыдный ДЛЯ НЕГО поступок, который он старается забыть. Или же подсознание при помощи этих снов толкает сознание к тому или иному выбору. Но также бесспорно и то, что сны вовсе не обязательно должны нести символический смысл. Сон может быть простым «просмотром» сюжетов из предыдущего дня.

Палки в колесах сознания

Таким образом, можно вполне определенно заявить, что если у человека появляется тревога или же беспокойство без явных причин для этого, то для него это должно быть верным сигналом того, что его образ жизни чем-то не нравится подсознанию. Даже если подсознание не право и руководствуется в своих действиях отжившими критериями, которые давно перестали быть верными, - это неважно. Конфликт надо изживать, иначе человеку может быть очень плохо. Подсознание обязательно найдет возможность поставить сознанию палки в колеса.

Например, один из моих самых запомнившихся пациентов пришел ко мне на лечение из-за угрозы инвалидности. Его сердце пошло «вразнос». И никакое лечение не помогало. А связано это было с тем, что он очень много пил. А пил вследствие бесперспективности своего бытия. Он был главным редактором одной из газет, но в условиях удушающей цензуры мог проявить свое творчество только в алкогольных «выкрутасах». И тут уж он «творил» так, что натворил себе болезнь.

> Как могла бы природа быть такой светлой и прекрасной, если бы предназначение человека не было таким же?
>
> Г. ***Торо***

Вначале я его пролечил гипнозом, для того чтобы снять страх перед болезнью. А затем обучил своей системе саморегуляции организма. Идея управлять собой ему так понравилась, что он стал искать и запоем читать разную литературу по вопросам саморегуляции, которую он только мог добыть. И в конце концов создал свою собственную систему саморегуляции восточного типа,

которую признали в стране. И с тех пор не выпил ни грамма алкоголя! Я знаю это точно, так как мы много лет вместе ездили по стране и преподавали свои системы саморегуляции. Его подсознание отказалось от симптома, от необходимости употреблять алкоголь, так как он стал полностью удовлетворен своей жизнью.

Что такое психосоматическая проводимость?

Наше подсознание имеет много каналов эффективного влияния на тело (вспомним: при сильном испуге может появиться «медвежья болезнь»; екает сердце при внезапных неприятных сообщениях, сохнет во рту при волнении, лицо краснеет, когда человек стыдится чего-либо и т.д. и т.п.), которые обеспечивают так называемую психосоматическую (от сознания к телу и обратно) проводимость. И подсознание без колебаний применяет их для того, чтобы отвратить первое «Я» от опасных или глупых, с его точки зрения, деяний.

У меня был еще один пациент, которого я лечил от боязни смерти в результате болезни сердца. История его страданий насчитывала десятилетия. После крупной пирушки с половыми «излишествами», продолжавшейся несколько дней и сопровождавшейся бессонными ночами, он почувствовал боли и неприятные ощущения в области сердца (и немудрено!) Он не обратил особого внимания на это предупреждение, идущее из подсознания, и продолжил «нездоровый образ жизни».

И вот однажды его «скрутило» так сильно, что он не на шутку испугался. И полностью бросил употреблять спиртные напитки. Он лечился, где только можно было и у кого только можно было. Но полностью избавиться от этих болей все равно уже не мог. Сердце постоянно напоминало ему о своем существовании. И чем больше напоминало, тем больше он тревожился. Он, как белка в колесе, всю жизнь пытался убежать от болезни. Но был к ней все ближе и ближе. А связано это было с тем, что одним из компонентов, который привел его к болезни - любовь к ночным утехам, - он пользовался «на полную катушку».

Когда он пришел ко мне, то уже был глубоким ипохондриком и постоянно прислушивался к своему сердцу. Я его пролечил нейролингвистическим программированием, и боли практически исчезли.

Но потом он получил большую и очень ответственную должность в своем южном городе. И в течение длительного времени

вынужден был вести «войну» за сферы экономических влияний. А это, как мы прекрасно знаем, очень опасное занятие!

И подсознание решило увести его от этого самым радикальным способом - оно устроило ему инфаркт миокарда! После выздоровления он ушел с этой работы и теперь бережет свое здоровье: не пьет, не курит, «налево» не смотрит, из-за работы не расстраивается. Естественно, его подсознание теперь довольно и болей в сердце у него нет.

Образная модель вегетососудистой дистонии

Жизнь в обществе предъявляет нам огромное количество требований. И не все из них мы с удовольствием выполняем. То есть необходимость выполнения этих требований частенько вызывает у нас отрицательные эмоции.

> Кто не отвечает гневом на гнев, спасает обоих: и себя и другого.
>
> Индийская народная мудрость

Чаще всего мы не понимаем (да и не желаем понимать) причин тревоги и депрессий, тех отрицательных эмоций, что образуются вроде бы на пустом месте, при внешнем благополучии. Мы продолжаем жить так, как жили раньше, и в лучшем случае принимаем противотревожные препараты. Если подсознанию не удается таким образом воздействовать на поведение человека, то тогда оно начинает показывать свое недовольство его действиями при помощи воздействия на сосуды и гладкую мускулатуру внутренних органов.

Я объясняю себе то, что происходит в этом случае, примерно так. Представь себе, дорогой мой читатель, небольшое озеро, в котором живут водные существа. Если они живут друг с другом в мире, то поверхность озера будет спокойной, а вода чистой. Но если они поссорились и начали там внутри драться друг с другом, то, как ты думаешь, поверхность воды останется спокойной, а вода чистой? Конечно же, нет! Грязь, которая накопилась на дне за тысячи лет, поднимется со дна в виде мути. А на поверхности воды появятся волны. Это является аналогией того, что творится в подсознании и что мы называем вегетососудистой или нейроциркуляторной дистонией.

Компромисс как прививка против болезней

В результате этой внутренней борьбы наше тело трясет, идут спазмы то там, то сям. Понятно, что эта борьба требует большого количества-энергии и быстро приводит к снижению энергетического уровня организма и болезням.

В подсознании постоянно - то затухая, то разгораясь под влиянием внешних и внутренних стимулов - идет борьба между желаемым и действительным, между тем, что есть, и тем, что хочется, между тем, что требует тело, и тем, что разрешено - обществом или родителями. Предписания родителей или тех, кто их заменял, становятся базовыми (резидентными) программами действий, что обусловливает их силу воздействия на наше поведение в течение всей жизни. На их основе образуется совесть (или по терминологии Фрейда - Суперэго), и она нам четко говорит, что можно делать, что нельзя.

Когда мы касаемся неразрешенной проблемы, которая считается подсознанием больной, то оно настораживается - вдруг опять станет больно? Это похоже на поведение пациента в зубоврачебном кресле - он напрягается даже тогда, когда самой боли еще нет. И это проявляется на поверхности тела в тех или иных вегетативных реакциях. Подсознание как бы предупреждает нас: «Не трогай, может быть больно!»

В результате этой «тряски» человек вынужден изменить свой образ жизни. Если замена поведения удовлетворит подсознание, то через некоторое время «волны» на поверхности тела успокаиваются и воцаряется покой. Клинически это проявляется в выздоровлении от вегетососудистой дистонии.

Вегетососудистая дистония (например, по гипертоническому типу), повторяясь и повторяясь после очередных эмоциональных встрясок, постепенно входит в «привычку», то есть становится наиболее вероятным (и предпочтительным) типом реагирования организма на эти встряски. И в конце концов доходит до степени безусловного рефлекса.

Эмоции, которые мы испытываем и ощущаем, при своем прохождении открывают психосоматический канал «снизу» - из подсознания. При этом канал становится проходимым в обе стороны. И простое напряжение поперечно-полосатых мышц тела тут же «контрабандным» путем передается на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудов. Это наиболее часто происходит при бронхиальной астме, гипертонической болезни и болях во внутренних органах. И хочет человек или нет, он реагирует на все по проторенной дорожке - ведь если человека ударить по коленке, нога дернется в любом случае.

Как это все начинается?

Первым этапом развития психосоматоза является полубессознательное желание решить свои проблемы путем ухода в болезнь. На этом этапе это еще не осознаваемо, но регулируемый процесс. Я однажды вылечил 5-летнего мальчика от бронхиальной астмы при помощи простого договора с ним. Я его спросил: «Болеть плохо?» Он сказал: «Да!» - «Тогда давай откажись от кашля ночью». И мальчик мне ничего не ответил, а как бы застеснялся, отвернулся от меня и прижался к маме. Тогда я пошел на второй «круг» и опять спросил: «Ты сказал, что болеть плохо. Так?» Он сказал, что да, плохо! «А маме от этого плохо?» - «Да, плохо!» - «Тогда, может быть, ты откажешься от болезни?» И картина повторилась - он опять отвернулся от меня и прижался к маме. И таким образом я прошел 7 (!) кругов. Моим аргументом, который переломил ситуацию, явился следующий: «Мама тоже устала от твоего кашля, ей тоже хочется спать ночью спокойно. Она хочет, чтобы ты перестал кашлять. Так, мама?» И когда она подтвердила это, мальчик сказал: «Да!» И с тех пор он перестал кашлять по ночам! Получается так, что он полубессознательно манипулировал мамой при помощи приступов бронхиального спазма для привлечения ее внимания. И когда понял, что больше это делать не удастся, вынужден был отказаться от этого.

> Когда будешь делать кому-нибудь добро, заметь, что во время свершения доброго дела получишь такое же удовольствие, какое получит и тот человек.
>
> ***Кабус***

Но на втором этапе развития психосоматоза эта возможность контролировать процесс болезни постепенно теряется. Болезнь как бы захватывает плацдарм за плацдармом и в конце концов выигрывает эту «игру в поддавки». А на третьем этапе болезнь полностью выходит из-под контроля. На этом этапе люди

могут умереть от приступа бронхиальной астмы, инфаркта миокарда, прободной язвы желудка, рака.

Юнг говорил, что если отколовшиеся комплексы полностью бессознательны, то для них есть только косвенные средства выражения, такие, как невротические симптомы. И вот вместо того чтобы страдать от психологического конфликта, люди начинают страдать от невроза. Невроз, с точки зрения К. Юнга, это действительно попытка самолечения. Это попытка саморегулирующейся психической системы восстановить баланс. Адлер же говорил, что невроз есть защитный механизм или структура для сохранения в безопасных границах разрушительных, угрожающих и иначе непреодолимых импульсов.

И, скорее всего, это действительно так. Только мне представляется, что эту утверждения классиков можно распространить и на психосоматозы. Например, известно, что сладости обладают антидепрессивным действием. Может быть, при диабете повышение уровня сахара в крови является механизмом компенсации депрессии и психосоматоза? Возможно, что организм таким образом противодействует тому, чтобы внутренний конфликт, из-за чего образовался психосоматоз, не смог разрушить психику.

И, действительно, для многих людей болезнь служит способом адаптации, с помощью которого им удается сохранять психологическое равновесие при взаимодействии с миром. Мюллер-Экхард как-то удачно заметил, что многие женщины ищут в кондитерских те сласти, которых им не хватает в любви.

Умру, но не смирюсь?!

Если человек не изменит своего поведения (или это изменение не удовлетворит подсознание), то дело может дойти до инфаркта, сильнейших приступов бронхиальной астмы и т.д. А эти болезни в настоящее время называются психосоматозами.

Психосоматозы также образуются как реакция личности на длительные, серьезные и, с ее точки зрения, неразрешимые конфликты со значимыми людьми, от которых человек в той или иной мере зависит. Если человек не позволяет себе выразить гнев или же чувство раздражения к этим людям и вынужден сдерживаться, он будет постоянно находиться в состоянии парового котла, готового вот-вот взорваться от переполняющего его пара. И для того чтобы этого не произошло, эти конфликты вытесняются в подсознание данного человека.

На сознательном уровне человек чувствует, что «легче стало, стал забывать проблему». Но чаще всего это не так - «никто не забыт и ничто не забыто», то есть человек на самом деле не смирился с этой проблемой, просто защитные механизмы психики прилагают огромные усилия, не допуская в сознание эти переживания. Естественно, на это тратится огромная энергия, и такое положение дел долго продолжаться не может.

Оно вынуждено эту нерешенную проблему куда-то деть. И пытается преобразовать комплекс переживаний во что-то более безопасное. Для этого подсознание как бы «капсулирует» их. Это напоминает процесс кальцинирования туберкулезных бактерий, когда организм окутывает их кальциевыми оболочками.

Подсознание вытесняет эту проблему в какой-нибудь орган. В какой - зависит от генетики человека, от того, какие органы у него слабее, чем другие. И если его родители страдали теми или иными легочными заболеваниями, то вполне возможно, что психосоматоз появится у человека в виде астматического бронхита или бронхиальной астмы. То же самое и с другими органами, в которых проявляются психосоматозы.

И если жизнь идет более или менее спокойно, то и психосоматоз ведет себя «прилично». Но если причины, вызвавшие появление психосоматоза будут усиливаться (или же появятся новые неприятности), то может произойти декомпенсация с развитием опасных для жизни приступов болезни. И здесь тоже можно провести аналогию с туберкулезными палочками. Когда человек подвергается переохлаждению или же голодает, то защитные силы организма слабеют и туберкулезные палочки выходят из «кальциевой изоляции», вызывая туберкулезный процесс.

Совсем недавно я узнал о том, что моя старая пациентка наконец-то узнала причину, из-за которой она заболела лейкемией. Она заболела этой болезнью в 1 993 году после длительного периода переживаний, связанных с разводом. И уже тогда мы с ней искали ту первопричину, от чего все началось. Но тогда все мои старания были напрасными. После лечения ей стало легче, формула крови практически пришла в норму. И поэтому мы решили, что не будем больше заниматься психологической «археологией». Но она после лечения прошла все 4 курса обучения саморегуляции, а потом стала регулярно ходить в клуб бывших пациентов. И вот на одном из занятий клуба я обучил их упражне-

нию «Самонаводящаяся ракета» (см. ниже). И во время самостоятельных занятий она вспомнила, что в девичестве одно время за ней бегали два парня. И она никак не могла сделать выбор— с кем остаться? А в это время на экраны страны вышел фильм «Москва - любовь моя», где в молодую японку, заболевшую лейкемией после взрыва атомной бомбы в Хиросиме, влюбился парень - москвич. И она стала мечтать, что хорошо бы тоже заболеть какой-нибудь серьезной болезнью. Тогда тот, кто любит по настоящему, останется с ней, а другой уйдет. И оказалось, что она таким образом заложила в себя мину замедленного действия.

Пока жизнь у нее шла более-менее хорошо, эта мина дремала внутри нее. Но когда из-за длительных переживаний ее защитные силы ослабли, психосоматоз проявился во всю силу. Я думаю, что теперь, после этого осознания, она окончательно справится с болезнью.

Образование психосоматоза можно поделить на несколько этапов:

1. Острая фаза горя или же сильных и достаточно длинных переживаний.

2. Вытеснение комплекса переживаний в подсознание с его дальнейшими попытками выйти наружу, что отражается на «поверхности тела» вегетососудистой дистонией и отрицательными эмоциями.

3. «Победа» защитных сил, которые заточают проблему в каком-либо органе.

4. Фаза декомпенсации, когда орган не справляется с дополнительной нагрузкой, его функции нарушаются в той или иной степени, вплоть до терминальных форм психосоматозов.

В наше подсознание в течение жизни попадает огромное количество подобных неразрешенных конфликтов. Правда, к счастью, есть механизмы разрядки этих «мин замедленного действия». Но детали того, как и на основе каких конкретных механизмов происходит психосоматизация и депсихосоматизация, пока совершенно неизвестны.

Психосоматоз развивается вне зависимости от уровня интеллекта. А также вне зависимости от степени альтруистичности поведения человека. Ведь альтруисту тоже не нравится поведение тех людей, с которыми ему приходится общаться. Но он ни в коем

случае не позволяет себе проявлять это в своем поведении. И подавляет импульсы гнева. А подавленные эмоции в конце концов обязательно прорвутся в тело.

У многих людей поведение безальтернативно - вот так и все! У них в лексиконе масса слов типа: «Всегда, постоянно, надо, должен, необходимо». Если же у них есть еще и алекситимия, то есть неспособность словами выразить свои чувства, ограниченность выражения эмоций, то вероятность появления у них психосоматоза огромна.

Таким образом, можно констатировать, что развитие психосоматоза находится в прямой зависимости от степени отрицательных эмоций, которые обуревают человека. Очень хорошо иллюстрируют это положение слова дважды лауреата Нобелевской премии д-ра Д. Монтагю: «Вы получаете язву желудка не из-за того, что вы едите, а из-за того, что ест вас».

Если же человек может спокойно (внешне и внутренне) среагировать на неприятное обстоятельство жизни, то оно для него становится безопасным в плане психосоматизации.

Поможет ли валерьянка?

Если твой отец, дорогой мой читатель, страдал язвой желудка, то вполне возможно, что и ты унаследовал от него слабость слизистой оболочки желудка, куда может «прорваться» внутренний конфликт в виде психосоматоза. Но если ты полностью психически гармоничен, то, даже обладая такой слизистой желудка, не будешь болеть язвой желудка. Таким образом, наследуется не сама болезнь, а только предрасположенность к ней. Но полностью гармоничных людей в психологическом плане на белом свете практически нет. Из-за этого миф о наследственном характере психосоматозов так живуч.

У меня в свое время язва желудка возникла именно по этому механизму. Мой отец всю жизнь страдал от язвы желудка и в конце концов умер от прободения стенки желудка. И когда у меня началась полоса длительных психологических переживаний, то я тоже заболел язвой желудка.

> Если ты направился к цели и станешь дорогою останавливаться, чтобы швырять камнями во

всякую лающую на тебя собаку, то никогда не дойдешь до цели.

Ф.М. Достоевский

Но если мой отец всю жизнь носил в себе те конфликты, которые запустили у него психосоматоз, то я быстро избавился от своих собственных, так как занялся активной саморегуляцией. Я успешно решил те психологические проблемы, которые меня мучили, правильно ответив на те вопросы, которые передо мной ставила жизнь.

Но большинству людей это не удается, потому что они это делать не умеют. И многие люди вынуждены всю жизнь страдать от того или иного психосоматоза, не находя для себя никакого выхода из бесконечного круга обострений и ремиссий.

Бомба под твоим будущим!

В работах лаборатории И.П. Павлова животных ставили в ситуацию неразрешимого конфликта. И подопытное животное заболевало экспериментальным неврозом, преждевременно становилось дряхлым и страдало различными соматическими недугами.

Один из самых эффективных механизмов получения экспериментального невроза у обезьян с симптомами гипертонии и прединфарктным состоянием заключается в том, что «лидера» группы начинают кормить в последнюю очередь, а к его самке подсаживают другого, «подчиненного» самца.

Нарушается его «зоосоциальный статус», и этого оказывается достаточным для катастрофического нервного срыва. Данное животное, конечно же, не может согласиться с внезапным падением своего статуса - ведь его не победил «подчиненный». Но сделать в этой ситуации ничего не может.

Так и у человека. Если он чувствует, что от него в жизни уже ничего не зависит, что он игрушка в руках неведомых и мощных сил, то у него может развиться ощущение безвыходности и безнадежности. В результате человек попадает в ситуацию постоянного ожидания неприятностей. А от этого у него развивается хроническое стрессовое состояние. Если же у человека нет чувства собственной значимости, то вполне может появиться ощущение беспомощности. У лиц, занятых типичной для современного общества работой в промышленности, сельском хозяйстве, в сфере

услуг (от простого подручного до руководителя с ограниченной ответственностью), главный источник депрессии - в неудовлетворенности своей жизнью, неуважении к своим занятиям.

Когда человек одновременно чувствует и безнадежность и беспомощность, он становится апатичным. И в результате во многих случаях сам «выключает» механизмы сопротивления болезни. По такому сценарию развивается рак! Во всяком случае, большинство больных раком признают, что за несколько месяцев до начала заболевания они в течение длительного времени переживали чувство беспомощности и безнадежности.

Базедовский привел неоспоримые доказательства влияния центральной нервной системы на иммунные клетки. Им было неопровержимо доказано, что активность иммунной системы может повышаться или же понижаться в зависимости от состояния нервной системы.

У раковых больных, как правило, в анамнезе можно найти сильнейший психологических кризис в возрасте 7-9 лет, который причинил им почти нестерпимую боль. Они в это время очень много плакали. Но организм не может долго выдерживать таких мучений - что-то должно от этой перегрузки сломаться. И ломается самое слабое в это время звено - психика. В душе у ребенка словно захлопывается окошко. Он больше не может вести себя с детской непосредственностью и свободой. Что во взрослом состоянии, возможно, и приводит к развитию рака.

Человек - свой собственный Прометей.
Ж. Мишле

Однажды я смотрел документальный фильм о греческом мультимиллиардере Онассисе. Этот человек в свое время был на вершине славы и могущества, ему было подвластно большее количество людей, чем иным королям. Но он очень быстро, в течение нескольких месяцев, умер от прогрессирующей миастении. Ничто, никакие самые лучшие препараты, самые лучшие врачи не смогли ему помочь. И я обратил внимание на чрезвычайно важный, с моей точки зрения, факт: он умер через несколько месяцев после гибели в авиакатастрофе его самого любимого сына.

С точки зрения психосоматической медицины он произвел неосознаваемое самоубийство. На психосоматическом языке его позицию можно озвучить примерно так: «Зачем теперь к че-

му-то стремиться? Зачем напрягаться, если плоды этих усилий некому передать?» Миастения - болезнь, когда мышцы теряют способность напрягаться. И его психологическое желание больше не делать никаких усилий в своей жизни материализовалось именно в такой болезни.

Тщательный опрос лиц, перенесших инфаркт, также показывает, что за относительно короткий период до развития инфаркта они находились в состоянии особенно выраженного возбуждения, двигательного беспокойства, взвинченности, которое затем, непосредственно перед сердечной катастрофой, сменилось подавленностью и депрессией.

«Корни» рака?

Возможно, наиболее активным исследователем личности раковых больных был доктор Лоренс Лешен. В его описаниях это человек:

1) неспособный выражать гнев, особенно в целях самозащиты;

2) ощущающий свою неполноценность и не нравящийся самому себе;

3) испытывающий напряженность в отношениях с одним или обоими родителями;

4) переживающий тяжелую эмоциональную потерю, на которую он реагирует чувством беспомощности, безнадежности, подавленности, стремлением к изоляции, т.е. так же, как в детстве, когда он оказывался лишенным чего-то важного.

При этом типичном комплексе чувств рак у данного человека может появиться за период от 6 месяцев до года!

Рак - скрытое самоубийство?

Раковые клетки постоянно образуются внутри нас. Но все они отслеживаются и уничтожаются специальными клетками-убийцами, находящимися на «службе» у иммунной системы. Но в одно «прекрасное» время какая-нибудь из этих клеток начинает делиться непрестанно, образуя опухоль. И никто ее деление и развитие не останавливает!

Иммунная система прекрасно «видит» эти клетки. Но ничего не предпринимает против них, так как внутри распространяется такое

«мнение»: «А зачем? Лучше уж сразу покончить с этой мерзкой тягомотиной, которая называется жизнью!» То есть рак на самом деле и по большому счету является неосознаваемым самоубийством.

Лечить рак лекарствами - чаще всего только снимать симптомы. Его надо в первую очередь лечить психотерапевтическими методами (конечно же, не отказываясь при этом от лекарств). И, действительно, современные психотерапевтические методики прекрасно помогают раковым больным. В примитивных племенах шаман лечил все болезни при помощи трав и камлания. И этого вполне хватало для сохранения здоровья Человечества в течение сотен и тысяч лет! Этот факт подтверждает то, что я только что изложил: большинство болезней имеют психосоматическую природу. Органические изменения, которые при них появляются, вторичны, то есть являются следствием внутреннего конфликта, симптомом психологического неблагополучия.

«Волшебная палочка» выздоровления

И для выздоровления человека от какого-либо психосоматического недуга достаточно бывает произвести перепрограммирование психики с болезни на здоровье. В случае перепрограммирования психики в организме включаются собственные системы самовосстановления.

> Никогда не исправит своей участи тот, кто меняет место и не меняет образа жизни и своих привычек.
>
> Кеведо

Поэтому при многих заболеваниях очень хорошо помогает голодание. Смысл его воздействия в том, что организм говорит: «Караул! Еды нет, и запросто можно протянуть ноги! Надо срочно принимать меры. Поэтому все психологические проблемы - в сторону, не до вас. Надо использовать на пищу все, что только можно, - жир, старые и больные клетки и тому подобное. Весь мусор, который накопился в закоулках организма, - в «топку»!

Голод дает мощную встряску организму, смывая все то, что неважно для выживания или же откровенно ему мешает. Правда, если после голодовки ситуация, которая была причиной появления психосоматоза, будет продолжать действовать, то все начнется сначала.

Точно по такому же механизму действует система Бутейко. Но здесь создается не дефицит питательных веществ, а дефицит кислорода. И организм мобилизует все резервы на то, чтобы преодолеть эту опасность для жизни.

Вообще, организм сам себя вылечивает на 99 процентов. Роль лекарств - подтолкнуть этот процесс в самое короткое русло. Шаман с этим прекрасно справлялся без всяких сложных лекарств. Но это же может сделать и сам человек! Новые и модные лекарства чаще всего бывают очередными изощренными способами выкачивания из людей денег.

Все болезни от нервов?

В настоящее время к психосоматозам относят мигрень, стенокардию, инфаркт миокарда и нарушение мозгового кровообращения, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, бронхиальную астму и астматический бронхит, гипертоническую болезнь, генуинную (то есть не имеющую явной причины) эпилепсию, кожные и аллергические заболевания, остеохондроз и радикулиты, многие раки, аутоиммунные заболевания: ревматизм, артриты, системную красную волчанку, склеродермию и т.д. и т.п.

Мне представляется, что многие из читающих эти строки сейчас пережили сильное удивление. Оказывается, что практически все самые «страшные» и потенциально очень опасные для здоровья заболевания на самом деле являются в той или иной мере зависящими от нас самих.

Они появляются внутри нас не случайно! По большому счету они как бы являются результатом наших неосознаваемых самовнушений. То есть можно вполне определенно сказать, что эти болезни зависят от нашего мировоззрения, от наших контактов с другими людьми и т.д. Большинство переживаний, которые образуются в процессе жизни, мы рационализируем, то есть говорим себе примерно следующее: «А, ерунда! Мне что - с ним детей крестить?» И эмоции относительно этого события теряют свою силу. Но отрицательные эмоции, которые мы не смогли рационализировать по тем или иным причинам, живут где-то внутри нас и продолжают «мутить воду».

С этой точки зрения психосоматозы - своеобразные отсроченные истерические реакции. Психосоматозы так же, как и истерия, используются человеком в качестве щита и меча. Но если при классической истерии это видно даже необразованному человеку, то при психосоматозе это не видно было всей советской медицине. Мы часто в шутку говорим: «Все болезни от нервов...» Психосоматическая медицина доказывает, что это действительно так, с фактами на руках.

Психосоматоз также можно назвать своеобразным органическим неврозом. Если при обычном неврозе полем деятельности является нервная система, то при психосоматозе - тело, все или какой-нибудь отдельный орган.

> Умственные наслаждения удлиняют жизнь настолько же, насколько чувственные ее укорачивают.
>
> П. Буаст

Приступ бронхиальной астмы часто предстает эквивалентом подавляемого плача. Брайтигам и Кристиан находят причину подавления плача в упреках и отказах, которым подвергался больной в детстве, если он хотел позвать мать плачем или криком.

В основе хронического кашля, который очень часто бывает при бронхиальной астме и астматическом бронхите, часто лежат чувства гнева и ярости, которые пациент не может облечь в слова. Джорес говорит в этой связи о «протестном кашле».

Одна моя коллега, в настоящее время психотерапевт, рассказывала мне о том, как у ее сына образовались сначала вазомоторный ринит, а потом и астматический бронхит. Ее сын в связи с рождением второго ребенка стал очень капризным и много плакал. Хотя ему и было тогда 8 лет, он все-таки очень ревновал мать к новорожденной. И какой-то знакомый невропатолог посоветовал ей повесить ребенку на шею баночку и написать на ней «Ильюшины слезы». Она так и сделала. Но через некоторое время у ребенка появился вазомоторный ринит (он стал «плакать» носом), а потом и астматический бронхит. Теперь-то она понимает, какую глупость тогда совершила. Но вернуть старое назад и переиграть все заново еще никому не удалось.

С моей точки зрения, человек неосознаваемо использует психосоматоз в четырех вариантах: в качестве меча против других, меча против себя, щита против других и щита против себя. Рассмотрим эти варианты на примере приступа бронхиальной астмы. Но

понятно, что эти варианты есть при всех психосоматозах.

1. Меч против других - у человека возникает приступ и он начинает задыхаться. Все домочадцы, конечно же, бегают вокруг больного, расстраиваются, помогают выйти из приступа. А пртом вынуждены ухаживать за ним или ходить в больницу. Человек таким образом или наказывает тех людей, от кого зависит, или же протестует против их поведения. Человек заставляет страдать других, хотя сам при этом страдает намного больше. И очень часто бывает так, что утром домочадцы, вконец измочаленные этими ночными тревогами, уходят на работу. А «виновник торжества» спит весь день чуть ли не до их прихода с работы. А ночью все начинается сначала.

2. Меч против себя - у человека ночью появляется приступ удушья, но он делает все, чтобы не беспокоить им никого. Он пользуется ингалятором, уходит в другую комнату для того, чтобы другие не слышали тяжелого дыхания, и так далее и тому подобное. Все домочадцы спокойно спят, болезнь их не касается. Этот вариант часто появляется тогда, когда человек сам себя винит за какой-либо проступок, который ему никак нельзя было совершать по соображениям своей морали. И наказывает себя за это при помощи болезни.

3. Щит против других - у человека идут приступы астмы, и болезнь дает ему возможность освободиться от необходимости делать то, что ему делать очень не хочется. Например, не работать на постылой работе. Человек знает, что если он просто скажет: «Не хочу работать!», то он подвергнется социальному остракизму. Например, как это было в Советском Союзе, когда людей сажали в тюрьму за тунеядство. Но если ты болеешь, то и взятки с тебя гладки!

4. Щит против себя - у человека идут приступы бронхиальной астмы, и он не может делать то, что хочется, но что потенциально может принести ему вред. По этому варианту шло развитие болезни у той моей пациентки, у которой псориаз покрыл всю переднюю часть тела.

Есть ли в тебе ростки будущих психосоматозов?

Если у тебя, дорогой мой читатель, в течение года случатся ниже перечисленные события, которые - каждое по отдельности или же только одно из них - «зашкалят» за 1 00 баллов, то это должно

явиться для тебя серьезным предупреждением о возможном развитии у тебя психосоматоза. Если ты в течение 6-10 месяцев не сможешь с ними смириться и адаптироваться к ним, то вероятность появления у тебя того или иного психосоматоза будет весьма вероятной. Хотя вовсе не обязательной!

Шкала предвестников психосоматоза

Смерть жены или мужа - **100**
Развод - **73**
Тюремное заключение - **63**
Смерть близкого родственника - **63**
Собственная болезнь или несчастный случай - **53**
Заключение брака - **50**
Увольнение с работы - **47**
Выход на пенсию - **45**
Ухудшение здоровья члена семьи - **44**
Беременность - **40**
Сексуальные трудности - **39**
Прибавление семейства - **39**
Изменение финансового положения - **38**
Смерть близкого друга - **37**
Изменение количества домашних ссор - **36**
Заем или ссуда на сумму, эквивалентную 10000 долларов, - **31**
Изменение обязанностей на работе - **29**
Начало самостоятельной жизни сына или дочери - **29**
Конфликт с родственниками мужа/жены - **29**
Выдающиеся личные достижения - **28**
Супруг/супруга начинает или перестает работать - **26**
Начало или окончание учебы - **26**
Пересмотр личных привычек - **24**
Неприятности с начальством - **23**
Смена места жительства - **20**
Изменения сна - **16**
Изменения в режиме питания - **15**
Отпуск - **13**
Мелкие нарушения закона - **11**

Правда, спешу предупредить, что эта шкала создана американцами и для американцев. Их психологическая устойчивость, конечно же, ни в какое сравнение не идет с закаленной невзгода-

ми психикой россиян. Но параллели, конечно же, провести можно.

Будь оптимистом и болезнь отступит!

Самое главное, что я для себя вынес из знакомства с психосоматической теорией образования болезней, - это оптимизм. Я понял, что она дает ВЫХОД! Если при классическом видении болезней, которого придерживалась официальная медицина, все было безнадежно и безвыходно, то человек, который согласится с психосомтическим характером своего страдания, имеет все шансы от него избавиться.

Зафиксируй также, дорогой мой читатель, еще один очень важный вывод из всего вышесказанного: болезнь настолько страшна, насколько ты ею испуган! Она не имеет самостоятельной силы и питается твоими страхами и отрицательными эмоциями. И чем сильнее твой страх перед ней, тем более разрушительно ее действие.

Болезнь настолько сильна, насколько ты бессилен. ЛЮБАЯ болезнь может стать смертельной! И может быть совершенно безопасной - все зависит от твоих психологических установок.

Глава седьмая,

в *которой мы поговорим о принципах работы разума*

Структуру и организацию работы психики, которая образуется в результате взаимодействия человека с окружающим миром на вышеописанных принципах, образно можно представить так.

Вспомни: что ты делаешь, прежде чем ступить на проезжую часть в том случае, если тебе надо перейти улицу с интенсивным движением? Наверное, когда ты задумался над моим вопросом, голова у тебя автоматически повернулась сначала влево, а затем направо. То же самое ты делаешь и при переходе улицы.

Когда-то мама сказала тебе: «Сынок (или доченька)! Переходить улицу очень опасно. Может сбить машина. Поэтому, прежде чем сделать это, посмотри сначала налево, потом направо. И если не будет машин, переходи». Ты уже давно забыл об этом уроке, но «родительская» программа живет внутри тебя и заставляет поворачивать голову. Как бы ты ни был занят мыслями, твоя голова сама по себе поворачивается в нужном направлении.

Как организм обеспечивает технику безопасности?

И эта программа обеспечения безопасности при переходе улицы настолько сильно влияет на наше тело, что может войти в серьезное противоречие с сознанием. Как это произошло со мной в Бомбее, когда я хотел перейти улицу с левосторонним движением. Я на сознательном уровне прекрасно понимал, что в Индии при переходе улицы надо смотреть не налево, а направо.

> Прощать более мужественно, чем наказывать. Слабый не может прощать. Прощение есть свойство сильного.
>
> Махатма ***Ганди***

Но как только я пытался сделать шаг, смотря направо, то чувствовал, как мою голову что-то НАСИЛЬНО поворачивает налево. Но как только моя голова поворачивалась налево, сознание начинало паниковать: «Я же в Индии, здесь левостороннее движение, надо смотреть направо!» Я поворачивал голову направо, поднимал ногу... и история повторялась! И я маялся до тех пор,

пока не стал вертеть головой туда-сюда, удовлетворяя каждую из противоборствующих частей. И только после этого смог перейти улицу.

Можем мы сказать, что внутри нас есть часть «Я», которая ответственна за безопасный переход улицы? Безусловно! Можем мы сказать, что она действует в какой-то степени автономно, без участия сознания? И это тоже верно!

Как разум облегчает себе жизнь?

Когда ты пишешь что-либо, ты ведь не задумываешься о том, как надо выводить буковки? Наверное, нет. Внутри тебя есть часть «Я», как бы маленький «писарь», который делает это. Когда-то, когда ты ходил в первый класс, тебя научили писать. И у тебя появилась часть «Я», ответственная за умение писать. С тех пор этот «писарь» облегчает тебе жизнь, беря на себя рутинные операции по изображению на бумаге букв. Ты, наверное, замечал, что когда ты собираешься что-либо написать, то мысленно проговариваешь то, что надо написать. Получается, что ты как бы диктуешь этому «писарю».

Можем мы сказать, что внутри тебя есть часть «Я», которая ответственна за «писанину» и которая действует автоматически? Мне представляется, что и в этом нет никакой натяжки.

Русская матрешка в голове у всех людей на планете?

Если немножечко абстрагироваться, то можно легко представить эти части, наши вторые, третьи и т.д. «Я», каждая из которых существует внутри нас ради выполнения своей строго определенной задачи. Разум человека напоминает матрешку: внутри первого «Я» находится второе, внутри него - третье и т.д. Или же фрукт гранат.

Внутри нас есть часть «Я», которая ответственна за питание организма; за обеспечение организма воздухом; есть часть, ответственная за доставление удовольствия, за лень и т.д. Есть много - много разных частей «Я», которые по мере своих сил реализуют то, что стало для нас ценным в результате воспитания и индивидуального развития.

Части «Я» по-другому в психологии называют субличностями. И говоря о них, мы имеем в виду определенную совокупность

установок, поведенческих стереотипов, верований, влечений и так далее, которая обретает целостную различимую форму в нашем сознании. Субличность - это удобная модель, позволяющая нам иметь дело с движущими силами личности.

> Каждый из нас сам вычеканивает цену своей личности.
>
> ***С. Смайлс***

Субличность - это как бы наглядное изображение проявления психической энергии мозга. И к ней вполне применим тезис о неуничтожимости энергии. То есть субличность, если уж образовалась внутри человека, все равно в той или иной мере будет существовать и влиять на его поведение. Если же перевести это выражение на обыденный язык, то можно вполне определенно утверждать, что все те представления, которые человек получил в течение жизни, всегда в той или иной форме будут влиять на его поведение.

Но если они деструктивны, то вырабатываются специальные программы, которые будут «гасить» их действие. И каждый раз, когда жизнь включает эти программы, внутри нас включаются контрпрограммы, своеобразные «антитела», которые инактивируют эти «антигены», производя своеобразную бессознательную рационализацию.

Программы, которые получает человек в детстве, никогда и ни в коем случае не исчезают. Они продолжают жить как своеобразные живые существа в виртуальном пространстве нашего внутреннего «Я». Электрическая деятельность мозга приводит к появлению сложнейшей картины электромагнитных полей вокруг нервных центров, которые вполне могут стать основой для появления этого виртуального пространства.

Для Юнга психическая субстанция была так же реальна, как и тело. Он считал, что, будучи неосязаемой, она, тем не менее, непосредственно переживается; ее проявления можно наблюдать. Психическая субстанция, с его точки зрения, - это особый мир со своими законами, структурой и средствами выражения.

В рамках квантового подхода к записи информации внутри нашего мозга вполне можно представить субличности некими энергетическими существами с определенной долей свободы действий в этом голографическом виртуальном пространстве. Они действуют как самостоятельные единицы психики (Вернон

Вульф называет их «холодайны»), взаимодействуя и взаимовлияя друг на друга. И когда они по тем или иным причинам набирают достаточно силы, то прорываются к рычагам управления организмом. И начинают влиять на наше поведение.

В процессе формирования психики ребенок начинает захлебываться в огромном потоке информации, которая ежесекундно поступает в его мозг. И он вынужден зашифровывать большие блоки информации через символы. А на основе взаимодействия уже этих символов образуется символическое пространство - виртуальный мир. И внутри этого мира начинают действовать и взаимодействовать друг с другом субличности (части «Я», холодайны - называйте это так, как вам нравится). С приходом новой информации это виртуальное пространство расширяется, обогащается и усложняется.

Творческая часть - «Искра Божья»?

Самая важная и интересная, с моей точки зрения, часть психики - творческая. Это часть психики, которая ответственна за постоянное развитие организма, можно сказать персонификация инстинкта развития. И она, с моей точки зрения, является связующим звеном между сознанием и подсознанием. Она впитывает информацию извне, обрабатывает ее и обучает ей другие части «Я».

> Все радости жизни - в творчестве. Творить - значит убивать смерть.
>
> *Р. Роллан*

Наибольшей силой (и соответственно влиянием на наше поведение, на наши сознательные и бессознательные выборы) обладают части «Я», обеспечивающие выживание. Например, часть «Я», которая обеспечивает наше дыхание, практически невозможно остановить. Примерно такой же силой обладают и другие части «Я», которые работают на наше самосохранение.

Информация как вирус

Части, ответственные за обеспечение биологических потребностей, образуются естественным образом. А вот другие - по мере

поступления информации. Если когда-то ты сказал себе в какой-то конкретной ситуации: «Ой, как мне от этого плохо! Я, наверное (то есть НАВЕРНЯКА), буду от этого страдать всю жизнь!», то ты таким образом даешь команду на создание в себе новой части «Я», которая в будущем реализует эту программу. Потом, когда пройдет достаточно долгое время и непосредственное событие, которое вызвало эту боль, давно забудется, часть «Я», ответственная за реализацию этой команды, все равно будет продолжать делать свое дело упорно и надежно. Ведь ее, эту часть, создали и отдали приказ: «Всегда страдать от этого!!!»

И в этой связи я очень хорошо запомнил случай с одной моей пациенткой. Когда она была беременна, кто-то сказал ей, что после родов женщина теряет влечение к своему мужу. И, действительно, после родов это произошло. Но ведь после ТРЕТЬИХ родов! После двух первых, когда она не знала этого, с влечением было все нормально.

Высок ли «интеллект» у частей «Я»?

Частенько приходится слышать, что подсознание мудрее сознания. Но я не думаю, что это так (во всяком случае, я уверен в этом относительно себя). Подсознание является скопищем достаточно примитивно «мыслящих» (на уровне идиота), но очень мощных программ, которые с железной последовательностью выполняют свое единственное предназначение, ради которого созданы. Эти части «Я» прекрасно разбираются в том, за что ответственны, но, не имеют связи с внешним миром. Да и не имеют к этому никакого интереса, так как не для этого созданы. Раз образовавшись, они ВСЕГДА и в ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ действуют однообразно.

Уже образовавшиеся части «Я» не способны обучаться на основе нового опыта. Если организм встречается с чем-нибудь новым, то на основе этого нового опыта образуются НОВЫЕ части «Я». И если их цели будут противоречить целям старых частей «Я», то между ними начнется противоборство. И победит сильнейший!

И в этом плане правомочно сравнивать их с компьютерными программами, которые действуют ТОЛЬКО так, как в них заложил команды программист. Если извне в компьютер будет введена чуть измененная программа, то он не сможет выдать НИКАКОГО результата!

Мозг - лучший компьютер планеты?

Для того чтобы еще лучше понять механизмы формирования психики, полезно будет сравнить наш мозг с компьютером.

В результате взаимодействия с окружающим миром новорожденный младенец очень быстро и многому чему обучается. Связано это с тем, что он появляется на свет с великолепным инструментом, обеспечивающим этот процесс, - человеческим мозгом.

Многие психологи пришли к выводу, что человеческий мозг можно рассматривать как автономный и самопрограммируемый компьютер.

Мой опыт работы и с современным компьютером, и с человеческой психикой подтверждает это - наш мозг работает по тем же законам, что и современные компьютеры. В период освоения работы с компьютером я частенько ахал - ну надо же! Как принципы его работы похожи на работу мозга!

Но даже у маленького ребенка его мозг работает на неизмеримо более высоком уровне, чем самые лучшие образцы современной компьютерной техники. И основное его отличие от «железных» собратьев - способность к самоорганизации, саморазвитию и усложнению в фантастической степени. Когда человек только появляется на белый свет, то его мозг сравним с самыми примитивными моделями компьютеров - по типу советского БК-0010. Но в течение жизни он постепенно усложняется и развивается. И у взрослого человека параметры работы мозга настолько выше, чем у младенца, насколько последние модели современных компьютеров выше БК-0010.

Каждый компьютер имеет операционную систему. Она состоит из базовых управляющих программ - как и каким образом работать с информацией и таким образом «взрослеть» этому компьютеру. И в зависимости от того, с чем и с кем приходится работать этому компьютеру, в зависимости от той информации, которую он получает извне, на основе операционной системы будет формироваться отличный от других компьютер. Хотя базовые программы у него такие же, как у других.

Если вводимая в компьютер информация будет содержать ошибки или входить в противоречие с операционной системой, то компьютер может «зависнуть», то есть перестать работать. То же самое происходит и с психикой человека. Правда, ее надежность

и «антивирусные программы» на несколько порядков надежнее, чем у современного компьютера. Но если такое противоречие все-таки образуется (например, конфликт «белое - черное»), то или психика полностью теряет свою продуктивность (появляется шизофрения), или же образуются комплексы, то есть отделенные от остальной психики блоки информации, несущие в себе психологический конфликт.

Создается впечатление, что формирование психики человека и его дальнейшее взаимодействие с обществом весьма напоминает механизмы программирования компьютеров и их взаимодействие друг с другом.

Часть, ответственная за болезнь, - благодетельница или вредитель?

И в одно «прекрасное» время внутри человека образуется часть, ответственная за болезнь. И начинает обуславливать его плохое самочувствие. Человек это событие зачастую воспринимает чуть ли не как катастрофу. Но в организме ничего не происходит так просто. Если часть «Я», ответственная за болезнь, появилась и стала действовать внутри человека, то это означает, что она зачем-то нужна организму. Все в этом случае идет по закону биологической целесообразности.

> Когда природа оставляет прореху в чьем-либо уме, она обычно замазывает ее толстым слоем самодовольства.
>
> ***Г.*** Лонгфелло

Считается (и это проверено экспериментально), что все части «Я» существуют для того, чтобы приносить нам пользу. И не удивляйся, дорогой мой читатель, - даже часть, ответственная за болезнь! Даже если ты считаешь, что болезнь приносит только вред, то это не так.

Эта часть когда-то образовалась внутри твоего «Я» и приносила несомненную пользу. Ведь болезнь, по большому счету, является попыткой приспособления организма к изменившимся условиям внешней среды. Но беда части «Я», ответственной за болезнь, заключается в том, что она не знает, что обстоятельства опять изменились и ее деятельность уже не нужна. И остается

«включенной» на длительное время тогда, когда она уже совершенно не нужна.

Предохранитель от «дури»!

Например, у тебя было сотрясение мозга. Для того чтобы спокойно восстановить все повреждения мозга, связанные с сотрясением, внутри тебя образуется часть, которая начинает ограничивать твою активность. Если ты сделаешь резкое движение, голову пронзит сильная боль. И тебе резко «расхочется» делать лишние движения.

И в том, что после сотрясения мозга появляется головная боль, есть большой резон. Ведь если произошло сотрясение головы, то требуется некоторое время, чтобы повреждения мозга были «отремонтированы». Если бы не было части, которая образует головную боль, то ты вполне мог бы побежать на танцы. И таким образом резко ухудшить свое состояние. А с головной болью ты, как миленький, будешь лежать и ждать, когда организм залечит все нарушения.

> Нет ничего более увлекательного, чем воля, побеждающая непокорное тело.
>
> ***Р. Роллан***

Можно вполне определенно сказать, что на этапе восстановления повреждений часть, ответственная за головную боль, ЧРЕЗВЫЧАЙНО ПОЛЕЗНА. Но беда этой части «Я» в том, что она работает на примитивном уровне. Условия уже давно изменились, повреждения отремонтированы, выполнять эту программу давно уже не надо. Но она с идиотской прямолинейностью продолжает делать свое дело потому, что ее никто не «выключил».

Врач как выключатель ненужных программ

Если причина перестала действовать, то нет нужды терпеть боль, которая в этом случае напоминает не выключенную вовремя сирену. Но для того чтобы эта «сирена» выключилась, внутри человека должна появиться программа на ее выключение.

Например, врач говорит пациенту: «Ничего, через месяц боль пройдёт! Эти слова врача, если пациент ему верит, станут

программой на выключение боли. И она пройдет - ровно через месяц. Но некоторые больные не получают вовремя программу, которой они могли бы поверить. И в течение многих лет страдают от той или иной боли, которая уже совершенно не нужна.

Кто сильнее всех во внутреннем мире?

В моей врачебной практике был интересный случай, когда я лечил женщину по неизвестным причинам очень быстро набиравшую вес. Ее несколько лет мучили приступы безудержного аппетита, природа которых была совершенно не понятна с точки зрения ортодоксальной медицины.

В результате зондирования подсознания оказалось, что внутри нее есть часть «Я», функция которой выражалась словами: «Надо есть побольше, иначе молока не будет!» По каким-то причинам после родов у нее не появилось молоко. И ей нечем было кормить ребенка - тогда еще молочные смеси, заменяющие материнское молоко, были очень плохими. Она перепробовала очень много разных средств, для того чтобы «включить» молочные железы. Но все было бесполезно. И кто-то из умудренных жизнью женщин посоветовал ей есть «до отвала» - мол, это должно помочь. И это действительно помогло. Но это же помогло появиться на свет части «Я», которая была ответственна за неудержимый аппетит.

Ребенок уже начал ходить в школу, а эта часть «Я» с «идиотской» настойчивостью продолжала провоцировать зверский аппетит. Сейчас она, благодаря «стараниям» этой части своей же психики, превратилась в весьма упитанную особу. Со своей точки зрения эта часть «Я» права - ведь иначе ребенок останется без пищи (мощнейший материнский инстинкт питает ее - оттуда и власть над телом!). Пусть весь организм страдает, это ее не касается - ребенок должен быть накормлен!

Как из самых лучших побуждений вымостить дорогу к болезни

Как ты понял, дорогой мой читатель, часть «Я», ответственная за болезнь, вначале была очень нужна организму. Но изменение ситуации обычно приводит к тому, что первоначально приносимая польза оборачивается вредом для организма. Иной раз очень

большим! Но еще раз повторяю: часть, ответственная за болезнь, чаще всего об этом ничего не знает, и ее действия направлены на пользу для организма - так, как она это «понимает».

> Время - движущийся образ неподвижной вечности.
>
> Ж.-Ж. ***Руссо***

Очень часто в нашем обществе ребенка заставляют есть много, даже если он этого не хочет. Но редко у кого из детей хороший (с точки зрения родителей) аппетит. У них НОРМАЛЬНЫЙ аппетит, заложенный природой. Но если ребенок не ест столько, сколько считают нужным его родители, то зачастую все кончается руганью. Если же поест, то его начинают хвалить - вот, мол, молодец! Ребенок вынужден подчиняться этому «шантажу» для того, чтобы к нему относились хорошо.

Например, однажды мне пришлось лечить 14-летнюю девочку, которая весила 90 килограммов. И выяснилось, что в возрасте трех лет она очень плохо ела. А мама (кстати, врач по специальности), зная, что ребенок обязательно должен съесть свою дневную норму, «рекомендованную лучшими собаководами», чуть ли не насильно ее кормила. А девочка так или иначе отказывалась. И вот однажды, во время безуспешной попытки накормить дочь, мать бросила ложку и зарыдала: «Ну почему ты не хочешь есть? Горе-то какое!» И с тех пор девочка стала есть!

Дети, которые чувствуют себя заброшенными и одинокими, воспринимают родительские призывы поесть часто лишь как средство для успокоения самих родителей и как скрытую угрозу дополнительного лишения любви. Ребенок может очень по-разному относиться к такому «вымогательству» родителей: он может из упрямства отказываться от пищи, он может есть маленькими порциями и всегда с уговорами, и, наконец, он может пассивно смириться с перекармливанием родителями - вплоть до ожирения.

Жир как защита от неприятностей

Когда такой человек вырастет, то вынужден будет идти «в люди», где к нему будут относиться по-разному. Он, естественно, часто будет получать «по носу», так как еще многого в законах взрослого мира не знает и почти ничего не умеет. Общество не церемонится с «новобранцами» и учит их больно, но быстро. И подсознание этого бедолаги может подумать: «Наверное, я мало ем, раз меня ругают!» Старая программа «просыпается», и человек начинает есть много - со всеми вытекающими из этого последствиями. Может быть, с сознательной точки зрения это и смешно, но у подсознания примерно такая «логика». Ведь оно рассуждает примерно на уровне шестилетнего ребенка.

Замечено, что резкое похудение под влиянием диеты или же пищевых добавок может вызвать дестабилизацию психики человека, применяющего эти добавки. В ходе диетического лечения свыше 50% больных демонстрируют нервозность, раздражительность, повышенную утомляемость, депрессивные явления, страхи.

Это происходит из-за того, что организм чувствует лишение защиты. Когда же человек упитан, то организм как бы говорит: «Вот теперь я буду восприниматься хорошим - ведь я много ем!» Старые детские страхи компенсируются, и психика становится синтонной. А такого человека мы называем синтонным пикником.

Другим очень важным фактором, который заставляет людей есть очень много, является то, что еда - наиболее стабильный поставщик положительных эмоций. Мы в своей жизни ежедневно испытываем массу отрицательных эмоций, от которых психика может дестабилизироваться. И чтобы этого не произошло, мы уравновешиваем ее при помощи еды.

Таким образом, для организма жир зачастую становится символической броней против неприятностей, которые идут из окружающего мира. Подсознание решает, что чем толще эта прокладка, тем сильнее защита, тем надежнее гарантия выживания. Если у животных жир был ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ гарантией от голодной смерти, то теперь это только символическая гарантия от опасностей, которые ЗАМЕНИЛИ страх голодной смерти.

Кстати, я совсем недавно узнал очень интересный способ борьбы с ожирением. Он гласит: «Ешьте сколько хотите! Перестаньте себя ограничивать! И похудеете». В этом случае ваш организм перестанет накапливать питательные вещества впрок. Ведь когда человек искусственно подавляет свой аппетит, то для подсознания это является сигналом - питательных веществ мало и надо выжать из «поставляемого» все, что можно. Этим объясняется парадокс людей, борющихся с полнотой: чем меньше они едят, тем полнее становятся.

«Прилив» как способ борьбы с неизбежным

У всех женщин есть часть, которая отвечает за возможность рожать детей. Но когда приходит менопауза, женщина лишается этого своего самого главного отличия от мужчины. Если для женщины это отличие принципиально важно, если она (сознательно или совершенно не осознавая этого) считает, что это главное, за что ее «держат» в доме, то лишение этой функции будет восприниматься ею как опасность - меня могут бросить, я теперь ни на что не годна!

Известно, что если женщина после замужества длительное время не может забеременеть и родить ребенка, то для нее это может стать настоящей трагедией. Ведь она знает, что муж может от нее отказаться, т.к. она не способна выполнить свой долг. При климаксе эта часть «Я» как бы кричит всему организму: « Нас могут бросить, надо что-то делать!» и соответственно при помощи «приливов» и прочих невротических явлений будет постоянно напоминать об этой опасности.

В свое время в рамках работы над кандидатской диссертацией я пролечил 150 женщин, страдавших от климактерического невроза. И как только удавалось договориться с этой частью «Я», приливы и невротические явления ПОЛНОСТЬЮ исчезали!

Защита от неприятных эмоций

В моей врачебной практике был ряд случаев, когда мне приходилось лечить женщин от бесплодия. Казалось бы - при чем здесь психотерапевт? Но в каждом случае можно было с достаточно большой долей уверенности говорить, что это бесплодие было «круто» замешано на отрицательных эмоциях.

Жизнь - прекраснейшая из выдумок природы.
И. Гете

Например, у одной моей пациентки бесплодие развилось как следствие сделанного аборта. Ей пришлось сделать его во время учебы в консерватории. Парень, с которым она дружила, отказался на ней жениться, сославшись на то, что ребенок не от него. И после этого она много лет не выходила замуж, но половой жизнью жила. И ни разу больше не забеременела, хотя совершенно не предохранялась.

Пролечив ее нейролингвистическим программированием, я посоветовал ей официально выйти замуж. Она так и поступила. И сейчас у нее растет здоровый мальчик. Оказалось, что после аборта в ее подсознании образовалась часть «Я», которая не давала ей забеременеть в «неофициальной обстановке». Она как бы говорила: «От этого опять могут быть крупные неприятности. Не позволю!» А когда она вышла замуж, у этой части «Я» не осталось никаких возражений: «Теперь уже нас не бросят, не смогут отказаться от ребенка».

Бесплодие как способ «показать нос» мужчине

У меня также как-то лечилась женщина, которая в течение длительного времени не могла забеременеть от своего мужа, хотя никаких абортов никогда не делала. Оказалось, что до того, как пожениться, они в течение длительного времени занимались друг с другом петтингом. То есть они раздевались и ласкали друг друга, доводя себя до оргазма без проникновения во влагалище.

Одна печаль вытесняет другую. Сидя на булавке, забываешь зубную боль.
А. Беннет

И, как сказала мне эта пациентка, она каждый раз после «этого» была очень обижена - почему парень ее так бережет, почему не доводит это дело до конца? Может, не хочет с ней длительных отношений? Может, поиграется и бросит? Но хочет, чтобы она анатомически осталась девушкой? И где-то внутри нее эта обида материализовалась в виде части «Я», которая как бы говорила: «Ты так со мной поступал? Тогда я ОТ ТЕБЯ не буду беременеть! Вдруг ты все-таки бросишь меня, куда я потом денусь с ребенком?»

Внутреннее самбо

Иногда в практике психотерапевтов появляются случаи, когда женщина боится брать в свои руки нож. У нее начинают дрожать руки каждый раз, когда ей все-таки приходится брать этот инструмент в руки. Чаще всего это бывает связано с появлением ужас-

ной мысли, что она может убить своих детей этим ножом.

Появление этого страха, безусловно, говорит, что такое желание у нее хотя бы раз появилось. И материнская часть, которая ответственна за рождение детей и их выживание, услышав это от первого «Я», ужасается: «Опасность ребенку!» И создает защитные механизмы, чтобы гарантировать от этого. И у женщины в результате развивается невроз навязчивых состояний, когда она начинает метаться между необходимостью брать в руки нож в связи с делами по хозяйству и боязнью этого ножа.

Кто победит?

Дрожь в руках, которая часто появляется у человека в случае, если он возбужден, - признак борьбы внутри его психики противоположных сил. Например, ему очень хочется ударить обидчика, и он уже начинает замахивать руку для того, чтобы реализовать это желание. Но какая-то часть его «Я» не позволяет ему это сделать (опасно, воспитание не позволяет, может повредить карьере и т.д.). И тут же от этой части «Я» идет импульс на задержку замаха, возвращение руки на место. И этот процесс протекает внутри человека многократно, что и проявляется в виде дрожи в руках.

Стыд в этом контексте - это эмоция оценки себя: «А я, оказывается, не такой, каким хочу казаться себе и окружающим! И все это поняли!» То есть это прямое проявление инстинкта самосохранения, обеспечивающего нашу безбедную жизнь в племени. А стеснительность: «Как бы не опростоволоситься!» Это уже охранительная реакция на самосохранение в племени.

А механизм сомнения таков: «Я пробовал делать это. И мне было как плохо, так и хорошо. И теперь я не знаю что выбрать, чтобы мне было хорошо».

Способ изменения подсознания

При просмотре фильмов ужасов подсознание может начать воспринимать сюжет как реальность, которая действительно существует в мире. Связано это с тем, что для подсознания почти все равно - реальность то, что оно видит, или же только фильм. Оно воспринимает информацию, идущую через зрительный и слуховой каналы, как объективную реальность. Ведь подсознание может не знать, что во внешнем мире есть такая штука, как кино.

И то, что видят глаза, на самом деле является проявлением больной фантазии режиссера.

> В нашем мире опасность угрожает тем, кто ее боится.
>
> Б. Шоу

Подсознание чутко прислушивается ко всему тому, что идет извне. Если человек постоянно, страшась чего-либо, ярко и образно живописует внутри себя то, чего боится, если постоянно думает о болезни и ее последствиях, то он таким образом программирует себя именно на то, чего боится. Это, опять же, связано с тем, что яркие образные представления, которые образуются в сознании, могут восприниматься подсознанием как реальность. Сознание таким образом как бы постоянно показывает подсознанию «рекламный ролик». Организм начинает воспринимать эти мысли как команды к действиям - со всеми вытекающими из этого последствиями.

Подсознание не организовано для верификации фактов, идущих извне, - это «работа» сознания. Все факты, которые падают сверху, оно принимает за реальность. И начинает бояться окружающего. Оно ужасается: «Кошмар, что происходит в этом мире!» И постоянно «сигналит» сознанию при помощи эмоций тревоги и страха: «Будь осторожен, за углом может притаиться убийца!»

Самый распространенный способ самоубийства

Я часто привожу своим пациентам одну ситуацию, которая как-то разыгралась на моих глазах. Одна моя знакомая женщина причитала, узнав о смерти другого моего знакомого: «Вот, Иван Иванович-то всю жизнь боялся рака и от рака умер. Как будто чувствовал свою судьбу!» И я, тогда уже врач, вначале тоже начал вздыхать над горькой судьбой этого нашего общего знакомого. Но потом задумался: «А не своим ли страхом сам себя убил этот Иван Иванович?» Кстати, эта моя мысль была поворотным моментом, после которого я стал рассматривать болезни не с точки зрения ортодоксальной медицины, а уже с позиции влияния психики на тело.

Поможет ли артериальное давление спастись от саблезубого тигра?

Когда человек подвергается реальной опасности, то у него в это время ДОЛЖНО подняться давление. Я подчеркиваю, дорогой мой читатель, - это нормальная реакция на опасность.

Если сейчас, когда ты читаешь эту книгу, в твою комнату войдет саблезубый тигр, то вероятность, что тебе придется драться или спасаться, очень велика. А это невозможно сделать без напряжения - мышц и сосудов.

> Мы выиграли бы в глазах других, если бы являлись перед ними такими, какими всегда были и есть, а не прикидывались такими, какими никогда не были и не будем.
>
> Ф. ***Ларошфуко***

Сердце, для того чтобы обеспечить внутренние органы кислородом, должно прокачать кровь в напряженные мышцы. А для этого давление должно подняться. Если же давление останется таким, каким оно было в спокойном состоянии, ткани не получат необходимого им питания. Если твое давление не поднимется до необходимого рабочего уровня, то ты умрешь сам - без «помощи» тигра. Когда же опасность минует, то давление опять естественным образом снижается до того уровня, который будет оптимален для состояния покоя.

Но может случиться так, что подсознание будет убеждено, что эта опасность из внешнего мира может прийти в любой момент. И начинает постоянно держать организм в напряжении, как бы на «взводе». Если такая «мысль» осенит подсознание, то повышение артериального давления становится для него очень нужным. Оно при помощи давления будет держать организм в состоянии ПОСТОЯННОЙ готовности к возможной атаке из внешнего мира. Длительное повышение давления является отражением этой обеспокоенности подсознания идущей из внешнего мира опасностью.

Как при помощи таблеток оставить подсознание беззащитным?

Снятие давления при помощи таблеток приводит подсознание к

ощущению лишения защиты. Оно «рассуждает» примерно-так: «Давление низкое, организм не готов к отражению опасности! А нападение может произойти в ЛЮБОЙ момент!» И оно, конечно же, будет противодействовать этому всеми силами. И все равно будет поднимать давление, несмотря на лекарства, принимаемые для его снижения.

То есть гипертония, особенно в первые годы ее появления, НЕ БОЛЕЗНЬ! Это симптом! И нужно лечить не само давление, а найти и убрать причину тревоги и беспокойства.

Что говорит по этому поводу Луиза Хей?

Как-то я читал прекрасную книгу Луизы Хей «Я люблю себя». Вообще, это очень хорошая книга, которая показывает, чего может добиться человек, если верит в себя и свои силы. И я советую тебе, дорогой мой читатель, ее прочитать.

Но в этой книге есть еще и хорошее объяснение того, как и почему образуются болезни с позиции психосоматической медицины. И, например, болезни позвоночника объясняются как болезни недостатка поддержки в жизни от других людей.

Ведь позвоночный столб является своеобразным стержнем организма, опорой для всех внутренних органов. Когда человек чувствует себя одиноким, когда он не получает от других людей той степени поддержки, которой ожидал, то это чувство вполне может проявиться в виде болей в том или ином отделе позвоночника. То же самое может происходить и в случае, если человек чувствует, что может в любой момент эту опору потерять.

> Жить - значит непрерывно рождаться.
>
> ***М. Жуандо***

Вайнтрауб писал, что при заболевании шейного отдела позвоночника можно говорить о неадекватных установках, которые требуют дополнительного волевого напряжения. Боли в шейном отделе позвоночника, таким образом, являются попыткой не позволить трудностям согнуть себя.

С его точки зрения, грудной отдел сильнейшим и наиболее зримым образом отражает настроения человека. Печаль, отчаяние, утрата мужества заставляют человека согнуть спину, что приводит к болезненным мышечным напряжениям. Сутулость под-

ростков означает, что они не в состоянии отвечать внешним и внутренним требованиям, предъявляемым жизнью.

Хронические боли в пояснице могут быть выражением фрустрации. Они связаны прежде всего с нереализованными ожиданиями, обращенными к межличностным отношениям. У мужчин они нередко представляют собой неосознанную демонстрацию неудачи - будь это в профессии или в реализации своих мужских функций.

При полиартритах ядром болезни, по Александеру, является состояние латентного бунта, полного ненависти. И для того чтобы этот бунт не прорвался наружу, человек надевает на себя «смирительную рубашку» для защиты от агрессивных побуждений. Артрит является последним рубежом обороны организма от гроздей накопившегося в подсознании гнева" - как это произошло со мной после ранения в сердце. Но об этом читайте в моей книге «Карнеги по-русски, или Азбука разумного эгоиста».

Также можно считать вполне доказанным фактом то, что сексуальное беспокойство, чувство вины, гнев и страх могут вызвать кожный зуд.

По Фром-Райхману, больные мигренью часто демонстрируют подавленную враждебность, которая представляет собой враждебную завистливую установку, специфически направленную против интеллектуальных достижений других. Приступ мигрени можно понимать «как жульничество», когда человек с его помощью манипулирует семьей или наказывает окружающий мир.

Недостаток ответственности за свои поступки в психосоматическом плане приводит к энурезу, когда ребенок частично или полностью теряет контроль над мочевым пузырем. Когда же у него имеется полное отсутствие ответственности, то дело кончается энкопрезом. Правда, это не единственный механизм образования энуреза и энкопреза. Очень часто данные проблемы у детей являются рычагами давления на родителей с целью получения от них тех или иных дивидендов.

Если же матери удается развить в своем ребенке очень сильную ответственность за свои поступки, то он во взрослом состоянии будет страдать от запоров, настолько сильных, насколько сильна в нем эта ответственность.

Сейсмограф души

Часто кожа как «сейсмограф души» реагирует различными высыпаниями в ответ на непреодоление трудностей реальной жизни. Люди в этих случаях как бы «волнуются кожей». С точки зрения современной психологии нет кожных заболеваний. Есть кожные проявления внутренних конфликтов. И кожа является своеобразным зеркалом, на котором этот конфликт отражается.

> Никакая нация не может достичь процветания, пока она не осознает, что пахать поле - такое же достойное занятие, как и писать поэму.
>
> Б. Вашингтон

Снижение зрения символически можно озвучить примерно так: «Глаза бы мои не видели этот мир!» И, действительно, работы Уильяма Г. Бейтса, американского офтальмолога, доказывают, что при помощи тренировки глазных мышц можно быстро восстановить нормальное зрение при очень многих офтальмологических нарушениях, которые раньше объяснялись органическими поражениями. То есть на самом деле зрение падает не из-за органических нарушений, а из-за ненадобности. С этой точки зрения потеря человеком голоса означает: «Я не хочу ни с кем говорить!» Или же: «Меня лишили права голоса!»

Обострение слуха, раздражительность, утомляемость считаются первыми признаками невроза. Смысл обострения слуха при начинающемся неврозе: «Дела идут плохо! Окружающий мир опасен, надо держать ухо востро».

А снижение слуха означает: «Уши бы мои не слышали те гадости, что могут прийти извне!» С моей точки зрения, нарушения слуха появляются у человека тогда, когда он переходит от активно-наступательной жизненной позиции к пассивно-оборонительной. Он по разным причинам обижается на жизнь и закрывается в кокон болезни. А там не с кем говорить, и звуки туда доносятся слабо!

Это можно проиллюстрировать таким анекдотом. Один врач встречает на улице своего пациента и спрашивает его: «Как поживаете?» - «Что вы спрашиваете?» - «Как поживаете?» - спрашивает врач еще раз, но уже более громко. «Видите ли, доктор, - отвечает пациент, - я стал хуже слышать». «Вы, наверное, слиш-

ком много пьете, - говорит ему доктор. - Бросьте пить, и вы опять будете лучше слышать». Через несколько месяцев они снова встречаются, и оказалось, что пациент, последовав совету врача, перестал пить и действительно стал лучше слышать. Еще через несколько месяцев они опять встретились на улице, и пациент плохо слышал. «Вы, вероятно, опять начали пить?» - спросил его врач. «Слушайте, доктор, - отвечает тот. - Сначала я пил и мой слух ухудшился. Затем я бросил пить и стал слышать лучше. Но то, что я услышал, было хуже, чем виски».

Я понимаю, что для многих моих читателей все эти утверждения в лучшем случае звучат как абсолютно новые и непонятные. Но в результате лечения глубинными методами новой психотерапии, которые снимают такие программы внутри человека, врачи получают иной раз сногсшибательные результаты, особенно впечатляющие на фоне бесполезной многолетней терапии лекарствами. В этом плане современную психотерапию лучше называть психохирургией. Многие ее методы по радикальности не уступают хирургическим.

И примерно так, как я описал выше, можно объяснить на психосоматическом языке и многие другие неинфекционные болезни.

Самоубийство как крик о помощи

Я уже говорил, что все части «Я» (по природе своего возникновения) существуют для того, чтобы приносить пользу организму. И даже те из них, которые заставляют человека себе вредить. Та часть «Я» человека, которая заставляет его совершить самоубийство, может таким образом найти легкий путь решения внутреннего конфликта. Вследствие различных причин ситуация, в которую попадает человек, начинает казаться ему неразрешимой, а положение, в которое он попал, безвыходным. Самоубийца похож на шахматиста, который, столкнувшись с очень трудной шахматной задачей, просто смахивает фигуры с доски.

Правда, чаще всего часть, ответственная за самоубийство, на самом деле и не замышляет отправить человека на тот свет. Попытка самоубийства в большой степени является неосознаваемым шантажом, попыткой воздействия на тех людей, которые не хотят согласиться с точкой зрения данного человека.

Юнг по этому поводу сказал следующее: «Я встречал многих

пациентов, которые вследствие тяжелых жизненных обстоятельств, в которых слабые натуры лишь с трудом удерживались от порыва к самоубийству, развили такую же тенденцию. Однако благодаря благоразумию они все-таки предотвратили этот порыв, создав тем самым бессознательный комплекс самоубийства. Бессознательное стремление к самоубийству вызывало отныне такие переживания и события, как, например, неожиданные приступы головокружения, нерешительность при переходе улицы, неожиданное удовольствие от опасной акробатики и так далее».

Часть, ответственная за самоубийство, может использовать его как крик о помощи: «Мне плохо, я не могу найти приемлемого для себя выхода из создавшейся ситуации! Обратите на меня и мои проблемы пристальное внимание!»

Ты, дорогой мой читатель, наверное, заметил, что очень большой процент людей после попытки самоубийства все-таки «откачивают». Казалось бы, уезжай за город, найди безлюдное место, где тебя в течение месяца никто не побеспокоит, и виси себе все это время без постороннего вмешательства. Ан нет! Все это происходит так, что есть большая вероятность своевременной помощи и спасения. Поэтому мне кажется, что смерть при попытке самоубийства скорее несчастный случай, чем запланированный результат. Часть, ответственная за самоубийство, на самом деле является частью, ответственной за безопасность, и, таким образом, пытается вывести человека из тупика.

Вообще, я очень люблю работать с пациентами после суицидальной попытки - мне при работе с ними не приходится продираться сквозь психологические защиты. Такое ощущение, что их нет совсем! И любые психотерапевтические техники действуют на них, как пальцы на разогретый пластилин.

Моська вполне может напугать слона!

Если человека в детстве сильно испугает какая-нибудь собака, то он будет всю жизнь бледнеть от лая комнатной собачонки. Человек в этом случае страдает от иррационального страха, понимает это, но зачастую ничего сделать с собой не может. Сознанием своим он прекрасно понимает, что эта собачка даже кусаться-то не умеет, не то что загрызть. Но часть, ответственная за страх перед собаками, знает свое дело «туго». И каждый раз при встрече с собакой упорно сигнализирует: «Перед тобой ужасный, силь-

ный враг! Он может наброситься на тебя и съесть! Бойся его!!!»

Кто заражен страхом болезни, тот уже заражен болезнью страха.

М. Монтень

Когда-то в детстве для маленького ребенка это было действительностью. И, сильно испугавшись, он «сказал» подсознанию: «Она ведь могла меня убить! В следующий раз, когда собака появится рядом со мной, быстро сообщай об этом. И я успею убежать!»

И весь фокус в том, что сознание изменилось, тело стало взрослым, и теперь собака совершенно не страшна. Но эта часть «Я» остается в том же «возрасте», в котором образовалась. И, естественно, реагирует на стимулы, идущие из внешнего мира, так, как реагирует человек в этом возрасте. Тело и требования к нему меняются, появляются новые потребности, но эта и подобные части «Я» об этом не знают и продолжают делать свое дело так, как приказано.

Лифт как способ устрашения

Можно с большой степенью вероятности утверждать: то, что мешает человеку во взрослом состоянии, когда-то в детстве приносило ощутимую пользу и обеспечило его выживание. Например, родительский запрет маленькой девочке: «Не езди в лифте с чужими дядями!» Эта программа поведения помогла ей стать взрослой без особых эксцессов. Будучи уже взрослым человеком, она может ничего не помнить о запрете. Просто она, сама не понимая почему, боится ездить в лифте.

Ничто не кончено для того, кто жив.

Р. Роллан

С точки зрения этой «материнской» программы она делает очень важное и серьезное для организма дело: «Нельзя ездить в лифте с взрослыми дядями. И все!!!»

Доигралась?

Вот еще один интересный пример из моей практики. Однажды на курсах повышения квалификации мне пришлось лечить одну свою коллегу из Казани. У этой женщины была проблема: как только дела ее начинали идти плохо, у нее появлялся страх перед движущимся транспортом.

Оказалось, что в детстве по дороге в школу она загадывала: если успею пробежать перед машиной - получу «пятерку» (т.е. добьюсь успеха). И у нее образовалась связь: «Перешла улицу - у меня все будет хорошо!» И, действительно, она ВСЕГДА в этом случае получала «пятерку».

Но когда она стала взрослой, этот рефлекс начал работать и в другую сторону. Если дела у нее шли на «пятерку» - она свободно переходила улицу. Если же она сама себе ставила «двойку» за достижения в жизни на данном этапе, то заодно «запрещала» себе и переход улицы.

Болезнь как пожарная мера

Однажды у меня проходила лечение 28-летняя женщина, больная эпилепсией. Приступы у нее шли примерно два раза в месяц с полной потерей сознания и прикусыванием языка. И никакое лечение, никакие лекарства не могли ей помочь избавиться от болезни.

А история ее заболевания была такова. В 1 8 лет она забеременела при случайном половом контакте. Естественно, она ни в коем случае не хотела рожать. А жила она в небольшом городе, в котором каждый знал о каждом почти все. И она не могла пойти на официальный аборт. Она долго искала возможность сделать подпольный аборт так, чтобы никто не узнал об этом. И пока нашла эту возможность - напереживалась вволю! У нее был очень строгий отец, который, по ее словам, запросто мог прибить ее за этот позор семье.

Но первый урок ей в прок не пошел. И через несколько месяцев она опять «залетела». И опять была масса отрицательных эмоций и мокрых подушек. После второго аборта у нее появилась эпилепсия!

Оказалось, что эпилептические приступы у нее появились в качестве защиты психики от непосильных эмоций, связанных с

воспоминанием об этих беременностях. При зондировании подсознания выяснилось, что у нее была часть «Я», которая, как только появлялись воспоминания об этих эпизодах ее жизни, выключала сознание при помощи приступов! А при эпилепсии все мысли и все переживания, что непосредственно предшествует приступу (от нескольких секунд до нескольких минут), полностью забываются. И она ничего не помнила о своих былых переживаниях по поводу беременностей, только приступы становились все чаще и чаще. Как только какие-то ассоциации вытаскивали эти переживания на поверхность, подсознание при помощи приступа стирало их из сознания.

То есть эти воспоминания были настолько невыносимы, они несли такую серьезную опасность для стабильности психики, что подсознание решило пойти на крайние меры. И таким, пусть грубым, способом, но прерывало поток воспоминаний об абортах.

Болезнь как результат интрапсихического конфликта

То же самое произошло с другой моей пациенткой, тоже страдавшей эпилепсией. Ее двоих детей, одного за другим, посадили в тюрьму (с ее точки зрения, совершенно незаслуженно). Она говорила, что дети у нее очень ласковые и послушные. И совершенно не хулиганы. А она была воспитана в том духе, что в тюрьму попадают только очень плохие люди.

> Если душа болит, то она способна выражать это самыми различными способами, и то, что у одного принимает форму мочевой кислоты, готовя разрушение его «Я», то у другого оказывает ту же услугу, выступая в обличий алкоголизма, а у третьего уплотняется в кусочек свинца, внезапно пробивающего ему черепную коробку.
>
> Г Гессе

И этот конфликт между впитанными в детстве представлениями и объективной реальностью, подпитанный «проработкой» ее на партийном собрании, привел к тому, что у нее начались эпилептические припадки. Этот неразрешимый внутренний конфликт продолжался у нее 15 (!) лет. Эпилепсия проявлялась у нее с частотой примерно 2 раза в месяц в виде внезапных потерь сознания и судорог. При помощи Шестишагового рефрейминга мне удалось «выковырять» из нее эти воспоминания. И приступы исчезли!

Таким образом, можно определенно утверждать, что часть «Я», ответственная за болезнь, не злостный вредитель и саботажник, но ревностный наш сторонник. Но беда ее в том, что у нее «умишка» не хватает, кругозор узок, отсутствует интерес ко всему, что не входит в круг «прямых обязанностей». Эта часть продолжает ревностно служить человеку по уставу армии царя Гороха.

И окружающий мир, и тело, и первое «Я» с тех пор, когда образовалась эта часть, ответственная за болезнь, в значительной степени изменились. И делать болезнь стало совершенно не нужно. Но часть «Я», ответственная за болезнь, делает свое дело вне зависимости от внешних обстоятельств.

Можно ли сломать давно не нужные и вредоносные рамки?

Человек обычно очень боится своего прошлого. Связано это с тем, что в детстве он сделал что-то очень постыдное СО СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ, с точки зрения той информации, которой он ТОГДА владел. В рамках тогдашних его представлений это было невыносимо. Для того чтобы сохранить нормальное функционирование психики, его мозг «забывает» этот случай. И когда человек становится взрослым, то «не помнит» об этом событии. Но в подсознании эта информация, естественно, хранится.

Милтон Эриксон в одной из своих работ привел историю заболевания своей пациентки. Она почему-то очень сильно реагировала на признаки ссоры между родителями. Как только они начинали ссориться, ее охватывала паника и она еле сдерживала себя, чтобы не убежать куда глаза глядят. Оказалось, что когда ей было 7 лет, мать и отец сильно поссорились из-за того, что отец пришел домой пьяным. И мать, хлопнув дверью, ушла из дома. А пьяный отец изнасиловал девочку! Но потом, видимо, ужаснулся содеянному и на коленях просил ее никому об этом не рассказывать. И девочка попала в страшную ситуацию: жить с этим воспоминанием было невозможно! И она забыла его! Но каждый раз, когда родители ссорились, ее охватывала паника - организм боялся очередного изнасилования!

Как избавиться от психологических заноз?

Мне очень нравится сравнение этих подавленных переживаний с занозами, вокруг которых накапливается гной. Когда гной не может выйти на поверхность, он всасывается в кровь. И от этого человека начинает лихорадить. Если же этот гнойник разрезать, то гной в результате вытечет, а рана зарастет. И человек выздоровеет.

> Тот, кто не помнит своего прошлого, осужден на то, чтобы пережить его вновь.
>
> Д. Сонтаяна.

То же самое происходит и с теми событиями, которые мы не смогли рационализировать раньше и которые ушли в подсознание. Если изменить отношение к тому факту, что находится в подсознании и оттуда влияет на нашу психику, то его воздействие на самочувствие прерывается. Это событие теряет свою потенциальную силу и превращается в рядовое факт из жизни.

Отпусти на свободу «динозавров»!

В нашем подсознании бродит много таких «динозавров», встречи с которыми мы вовсе не желаем. Огромное количество наших психических сил направлено на то, чтобы нейтрализовать их влияние на психику и поведение. Подсознание привыкло их бояться и убеждено, что если это произойдет, то нам не поздоровится - наша психика в результате будет напоминать посудную лавку после посещения слона. Но эти «динозавры» опасны только потому, что мы их все еще продолжаем бояться. Они получают силу от нашего страха. И во второй части этой книги я дам великолепные техники примирения с ними.

Как не стать «буридановым ослом»?

Как бы ни складывались отношения между сознанием и подсознанием, им приходится конструктивно сотрудничать. И они вынуждены идти на компромиссы друг с другом. Если человеку в какой-либо ситуации не удается наладить это сотрудничество, то он начинает напоминать буриданова осла, который умер от голода

между стогами сена, так и не решив задачу с выбором того, к которому надо идти, чтобы насытиться.

От выборов зависит очень многое!

Вся наша жизнь является многократным ежедневным выбором своего поведения из нескольких возможных вариантов. Любой выбор, который мы делаем, чреват последствиями. Ведь что бы мы ни выбрали, будут последствия - и положительные и отрицательные. И какой бы вариант мы ни выбрали, мы в результате теряем другие варианты. Если мы делаем сознательный выбор, то за все последствия этого выбора будем отвечать только сами. И винить в этом случае придется только себя. И люди прекрасно научились хитрить для того, чтобы уйти от этой ответственности. Особенно ярко это проявляется в сексуальной сфере. Люди маневрируют друг около друга до тех пор, пока противоположная сторона не сделает первый шаг. И после этого, какие бы ни были последствия развивающихся отношений, человек как бы остается ни в чем не виноватым. Он может сказать: «Ведь он сам хотел этого. Я просто пошел навстречу его желаниям!»

Наша судьба в полной мере является результатом тех выборов, которые мы когда-либо уже сделали. Мы денно и нощно на протяжении всей жизни отвечаем за любой из выборов, что сделали в своей жизни. Можно, не рискуя ошибиться, сказать: вначале бытие определяет сознание. А затем уже сознание определяет бытие.

Борьба между желаемым и действительным, между тем, что хочется, и тем, что требует окружение, - это на самом деле проблема выбора - слушаться и повиноваться или же делать по-своему. Например, надо бы учиться, а человек в это время хочет развлекаться. Это может произойти из-за того, что в процессе воспитания родители очень мало внимания уделили формированию программы: «Надо упорно учиться, чтобы обеспечить свое безбедное будущее!» Часть «Я», которая реализует эту программу, получилась очень слабенькой и проигрывающей в конкуренции за энергию и время другим частям.

Как только выбор произведен серьезно и бесповоротно - не имеет значения в какую сторону, - наступает разрядка и облегчение.

Отказ от старых ценностей рождает новую жизнь

Получается так, что если человек никак не может решить какую-

либо проблему, то он не может ее решить так, как ЕМУ ХОЧЕТСЯ. Ему не нравится то, что идет из внешнего мира. Он не желает подстроиться под эти требования. Но, наоборот, пытается их изменить под свой «устав».

> Чтобы изменить людей, надо их любить. Влияние на них пропорционально любви к ним.
>
> *И. Песталоцци*

В этом случае человек всеми имеющимися у него средствами пытается изменить ситуацию в желаемую сторону. Он кричит, шумит, требует, плачет со злостью и так далее. Если это будет продолжаться достаточно долго, у него образуется гиперстеническая форма невроза.

Если стену все-таки не удалось пробить...

Но если человек поймет, что шуми не шуми - ничего не изменится, то его невроз трансформируется из гиперстенической формы в гипостеническую (или по-другому - астеническую). Появление этой формы связано с потерей подсознанием желания изменить положение дел. Человек в этом случае как бы говорит себе: «Зачем дергаться - все равно ничего изменить не удастся. Зачем делать усилия - только зря тратить силы. Будь что будет! Я не хочу мобилизовывать себя на безнадежное дело».

В медицине есть такое понятие: «директорский невроз». Очень часто его причина кроется в слишком поспешном преобразовании окружающей реальности с «директорской» позиции. Окружающая среда не всегда бывает мягкой и уступчивой. И если на нее слишком сильно давить, то это действие приведет к противодействию.

И у преобразующего появится чувство собственной некомпетентности, усиливающееся по мере увеличения насильственных действий с обеих сторон. Инфаркт миокарда - наиболее частый ответ организма на эту неумелую борьбу с сопротивлением окружающей среды.

Свойства подсознательных частей «Я»

Таким образом, подсознательные части нашего «Я» обладают

следующими свойствами: они созданы для того, чтобы приносить пользу организму, они очень просты, действуют прямолинейно и с большой надежностью. Они ориентированы на безусловную и бескомпромиссную реализацию той ценности, ради которой и существуют. При этом они не желают считаться с интересами других частей. И делают это только под принуждением. Они также не способны сами меняться под влиянием обстоятельств. Если же нам удается изменить их, заключив договор о новом поведении, то они никогда по своей воле этот договор не нарушают.

Как только человек начинает осознавать наличие в себе частей «Я», так между ними начинают устанавливаться новые связи. Люди, которые прочувствовали этот процесс, называют его «размораживанием» - словно лед тает между населяющими подсознание обитателями. И они сливаются друг с другом, сохраняя при этом свои изначальные черты. И это основной процесс, который пытаются запустить в человеке все известные психотехнологии - принятие в себя всего, что тебе органически свойственно, слияние в цельную и не конфликтующую с самим собой личность. Только разные технологии добиваются этого разными способами: психосинтез при помощи специальных метафорических медитаций ведет части «Я» друг к другу, а бихевиоризм делает это через насильственное «смешивание» этих частей. Психоанализ же работает через интерпретацию свободных ассоциаций и принятие человеком этих объяснений.

Глава восьмая,

в *которой мы узнаем: как «черный ящик» влияет на появление болезней?*

Как страх смерти вгоняет нас в заколдованный круг

Когда человек по той или иной причине приходит к выводу, что в его организме что-то работает не так, как надо, то для него это становится сигналом об опасности для жизни. Он, естественно, начинает прислушиваться к себе. И чем больше он прислушивается, тем больше чувствует свое тело. И если он мнителен, то в результате попадает в заколдованный круг.

> Ничто не убивает так быстро и наверняка, как страх смерти. Страх может за несколько часов сделать из самого закаленного атлета жалкого хлюпика или же последнего скота. И наоборот, если подобного страха нет, то даже полудохлый заморыш может превратиться благодаря своей моральной стойкости в героя.
>
> Э. Бишоп

Инфаркт как гарантия самосохранения организма?

Если у мнительного человека кольнет сердце, то для него это является сигналом - ОПАСНОСТЬ для жизни! И он начинает пристально «вглядываться» в сердце. Естественно, в результате начинает чувствовать его сильнее.

Организм как бы говорит: «Ваше величество хочет больше узнать об этом органе? Пожалуйста!» - и снимает естественные мозговые «фильтры», которые задерживают ощущения, идущие от этого органа к сознанию. Эти фильтры созданы природой для того, чтобы не затопить ощущениями, идущими от тела, сознание и таким образом не дезорганизовать его деятельность.

В результате человек попадает в заколдованный круг: чем больше он вглядывается, тем больше ощущает. И тем больше тревожится по поводу этих ощущений, что заставляет его еще более

пристально «вглядываться» внутрь себя. И он убеждается: «Ну вот, не зря кольнуло. Значит, у меня что-то очень серьезное!»

Как образуется хроническая болезнь?

Мне хотелось бы сейчас изложить тебе, дорогой мой читатель, свое видение процесса появления у человека хронических заболеваний.

Организм - архисложная система. В нем одновременно проходят миллионы различных процессов, которые зависят не только от объективных причин, но и от субъективных обстоятельств. И вполне понятно, что в этом хозяйстве что-либо будет периодически ломаться, что совершенно нормально, так как в Природе нет ничего вечного и неизменного.

И вот человека угораздило съесть какую-нибудь гадость. У него в результате заболевает желудок. Он обращается к врачу. Тот, естественно, назначает анализы. Но обычно в этом случае ничего не находят - так, небольшой гастрит, который образуется практически у каждого взрослого человека от горячей, острой и тому подобной пищи.

Как диагноз развязывает руки

Врач начинает чесать голову: «Человек обратился ко мне с жалобами. А значит, его надо лечить. Но от чего лечить - непонятно!» И врач решает, что если есть боль, то, скорее всего, это гастрит - воспаление желудка, только побольше обычного. Он на основе таких умозаключений ставит диагноз. А затем с полным правом назначает противовоспалительное лечение. У человека через день, другой боли проходят, но в карточке на всю жизнь остается «информационный вирус». Каждый врач, открыв карточку, увидит диагноз и ни на секунду не засомневается в его достоверности.

> Человек любит поговорить о своих болезнях, а между тем это самое неинтересное в его жизни.
>
> А. П. Чехов

И если этого человека через некоторое время опять угораздит проглотить какую-либо дрянь, от которой желудок «скукожится», то следующий врач уже с полным основанием влепит ему ди-

агноз: хронический гастрит. Этот диагноз «прилипает» к человеку на всю жизнь - ведь современная медицина считает, что хронические болезни не проходят. И вот ходит такой человек, как с клеймом на лбу. А затем начинает неосознаваемо прикрываться болезнью от тех или иных обязательств, которые жизнь взвалила или пытается на него взвалить.

Люди очень часто путают причинно-следственные соотношения, которые появляются между болезнью и человеком. Например, человек говорит: «Я болею и поэтому не могу это сделать!» Но на самом деле это выражение на психосоматическом языке означает: «Мне не хочется это делать. Но так просто отказаться от этого я не могу. И если я болею, то у меня есть легальная возможность этого не делать. Что самое важное - никто меня за это не упрекнет».

И сказать такому человеку нечего - ведь он делает это НЕОСОЗНАВАЕМО. Попробуй-ка такому человеку сказать, что он симулирует. Не советую! Я пробовал...

Болезнь как способ избавиться от требований общества

Достаточно часто нежелание встретить требования обычной семейной или общественной жизни или неспособность справляться с трудностями заставляет людей бессознательно искать убежища в болезни или инвалидности.

Также важно то, что семья при помощи болезни одного члена может поддерживать свое равновесие и функционирование. Например, болезнь ребенка приводит к сплочению родителей, уводя в сторону от конфликтов и тем самым стабилизируя ситуацию в семье.

> Если желая оправдать себя, я объясняю свои беды злым роком, я подчиняю себя злому року. Если я приписываю их измене, я подчиняю себя измене. Но если я принимаю всю ответственность на себя, я тем самым отстаиваю свои человеческие возможности. Я могу повлиять на судьбу того, от чего я неотделим. Я составная часть общности людей.
>
> ***А. Сент-Экзюпери***

Повышение уровня жизни уменьшило необходимость в постоянных и регулярных усилиях для сохранения жизни. А следовательно, для людей со слабым характером создало психологическую лазейку для оправдания безделья. Они говорят своим поведением: «Я неполноценный человек, потому что я перенес тяжелую болезнь. Болезнь от меня не зависит. Следовательно, у меня есть моральное право перед людьми пользоваться благами, которые дает государство».

А. Кемпинский считает, что к общепрактикующим врачам и терапевтам обращается более 50 процентов больных неврозами. По другим данным (Б. Любан - Плоцца), согласно статистическим данным и осторожным оценкам, одна треть приходящих на прием к терапевту больных - суть страдающие функциональными или же эмоционально-обусловленными расстройствами.

Если же представить, а какой же процент среди оставшихся пациентов больных психосоматозом, то у меня появляется сомнения - а есть ли «чисто» терапевтические больные?

Дело в том, что под влиянием неосознаваемого самовнушения у людей вполне могут измениться даже анализы. И невроз таким образом очень успешно маскируется под ту или иную болезнь.

Как просто и легко поднять свой «зоосоциальный» статус?

Тебе, дорогой мой читатель, конечно же, приходилось встречаться с людьми, которые постоянно жалуются на свои болячки, постоянно подчеркивают свое плохое самочувствие перед другими. Но лечиться серьезно от своих болезней почему-то не идут. Знай, что в этом случае болезнь используется в качестве щита от других.

> Счастье как здоровье: когда его не замечаешь, значит, оно есть.
>
> *И.С. Тургенев*

Это один из способов манипулирования окружающими в свою пользу. Такой человек при помощи болезни получает достаточно большие дивиденды. Он как бы говорит окружающим: «Я страдаю, я мучаюсь, но я не могу себе позволить идти на лече-

ние - у меня нет времени. Я служу общему делу даже во вред своему здоровью!» Ну, как не всплакнуть на груди этого «героя»? И сослуживцы вынуждены оценивать вклад таких людей в дело более высоко, чем это есть на самом деле. Да к тому же болезнь дает такому человеку возможность перейти на более легкий или менее ответственный участок работы. И никто не возмутится!

Не делал ли и ты, дорогой мой читатель, что-либо подобное в жизни? Может быть, ты увидишь под настоящими своими страданиями этот «лисий хвост»? Попробуй посмотреть на свои болячки в изложенном выше ракурсе. Я почти уверен, что ты будешь очень удивлен той картиной, которую увидишь. А после этого осознания тебе будет совсем не далеко до отказа от этих страданий.

Умеешь ли ты заглядывать в свое будущее?

Человек знает, что для сохранения здоровья на долгие годы можно заняться, например, утренней зарядкой. Но ее польза хотя и понятна, однако эфемерна и находится в далекой перспективе. В данный момент намного приятнее лежать на диване и «плевать в потолок». На этом свойстве психики основаны такие «милые» привычки, как курение, прием алкоголя, наркотиков.

Студент слышал, что раком легких заболевает каждый десятый курильщик к 60 годам. Реальность опасности для него явно мала: во-первых, не каждый заболевает, может, меня минует; во-вторых, до этого еще 40 лет! Все еще может измениться. А удовольствие от сигареты хотя и не сравнимо с жизнью, но абсолютно реально. И оно оказывается сильнее страха смерти. Таким образом, он своими действиями подтверждает парадокс психологии: прошлое я знаю, но изменить его не могу; будущее я могу изменить, но я его не знаю.

> Ленность - это глупость тела, а глупость - это ленность ума.
>
> И. Зейме

В случае заболевания внутри человека происходит выбор - что легче: измениться и таким образом победить болезнь или же жить, как и жил. Может, все-таки удастся, пользуясь резервами адаптации, сохранять статус-кво? И продолжать так же безобразно относиться к своему здоровью? Или все-таки лучше всего

предчувствовать в настоящем приговоры будущего?

Ты, дорогой мой читатель, на собственном примере прекрасно знаешь, какой выбор обычно делает человек в этом случае. И только «жареный петух» обладает огромной силой убеждения на всех нас - если он клюнет, то ничего не поделаешь - придется слезать с «дивана».

Как привычка болеть превращается в болезнь привычки

Между появлением болезненных симптомов и оформлением болезни как соматосоциально-психологического явления, есть критический отрезок времени для разных людей и разных болезней. Если этот критический отрезок времени прошел, то вылечить человека становится очень трудно, даже при помощи современных психотехник. Он психологически деформируется, внутренне смиряется с болезнью. И даже начинает получать от нее пользу.

При длительных болезнях человек не выздоравливает потому, что где-то на подсознательном уровне восстановительные процессы блокируются - он как бы не позволяет себе выздороветь. Если бы не этот процесс, то организм восстановил бы все повреждения в два счета.

> Всякое предательство - это душевная смерть.
>
> Ю. Бондарев

Хорошей иллюстрацией является пример: если ты, не дай бог, заболеешь сифилисом, то долго ли ты будешь жить с этой болезнью? Всем, наверное, понятна абсурдность этого вопроса. Сифилис - болезнь позорная, и человек постарается избавиться от него как только - так сразу. Но если человек не делает это с неврозами и психосоматозами, то о чем это говорит? О том, что болезнь человеку нужна, она дает ему какие-то дивиденды.

Например, ребенок на основе своего опыта приучается к мысли, что можно пользоваться болезнью себе на пользу. Это может закрепиться у него примерно по такому механизму.

Если ребенок здоров, то обычно родители на него мало обращают внимания, занимаясь своими делами. Или же бывают очень строги с ним. И вдруг ему вырывают зуб. Обычно это производится так, что измучит и ребенка и родителей. Понятно, что

после этого родители начинают жалеть своего ребенка и дарят ему подарок. Какой вывод сделает этот маленький хитрец? Оказывается, что от уровня децибел, которые он произвел на свет при медицинских процедурах, зависит вознаграждение!

Бронхит как способ отлынивания от садика

Или же приходит время отдать ребенка в садик. Он, вполне естественно, не хочет отрываться от мамы и оставаться один. Но когда непосредственный шок от расставания проходит, он видит, что в садике много детей, с которыми можно играть. В общем, все не так плохо, как казалось в первый момент. И он в конце концов смиряется с необходимостью каждый день утром отрываться от матери.

Но в садике наряду со сквозняками гуляет различная инфекция, с которой он дома не встречался. Он простужается, заболевает, и мама вынуждена бывает взять больничный и сидеть с ним дома. Она его лечит, заботится о нем, балует больше обычного.

Через некоторое время он выздоравливает и вновь бывает вынужден отправиться в садик. Если его угораздит тут же подхватить еще какую-нибудь инфекцию, от которой он опять заболеет, то мама опять будет вынуждена сидеть с ним целыми днями дома. Вывод, который возникает в голове ребенка в этом случае, почти неизбежен: «Болеть выгодно! Таким образом можно разом и освободиться от садика, и прибрать маму к рукам!»

Болезнь является способом борьбы со скукой?

Врачи заметили, что во время праздников вызовов по «скорой помощи» намного меньше, чем в обычные дни, стационары на это время пустеют и так далее и тому подобное. И даже умирает в праздник намного меньше народа, чем в будни. И это подтверждает психосоматическую природу большинства болезней, которыми страдают люди.

Человек как бы говорит сам себе: «Стоп, я хочу в праздник повеселиться! Поболеем потом, когда опять станет скучно, или в случае, если ко мне начнут приставать с докучливыми требованиями идти на работу». Но еще раз повторяю: на сознательном уровне человек ни при чем!

Правда, эти «игрушечки» обходятся человеку очень дорого.

Ситуация в этом случае начинает напоминать историю с ученым Франкенштейном, который создал монстра. А монстр, недолго думая, сожрал своего создателя. Очень скоро болезнь может выйти из-под неосознаваемого контроля. И тогда не смогут помочь ни сознательные усилия, ни лекарства.

> Морщины должны только обозначить места, где раньше была улыбка.
>
> ***Марк*** Твен

Как находится и «разрезается» гнойник с занозой?

Как-то у меня лечился один парень, который в течение 20(!) лет страдал заиканием. Он испробовал для избавления от этой напасти все, что только можно было, - результат был нулевой. И вот он пришел ко мне как к последней надежде. И заявил, что в этом году ему обязательно надо от этого избавиться. Дело оказалось в том, что его не брали на работу из-за заикания. Его друзья, которые были владельцами фирмы, сказали ему, что если он избавится от заикания, то они с удовольствием возьмут его к себе на работу.

Перед началом лечения я сказал ему, что современная психология считает причиной заикания неосознаваемое желание заикаться. И я спросил его: «Зачем тебе нужно заикание?» Реакция этого парня была такой бурной, что я серьезно испугался его ухода с лечения. А смысл этой реакции был таков: «Я сплю и вижу себя свободным от заикания. Это самая большая моя мечта в жизни! А вы смеете меня обвинять в симуляции?» Мне пришлось снять этот вопрос с «повестки дня».

Но после третьего сеанса гипноза он внезапно вспомнил, что почему-то в 6 лет очень ХОТЕЛ начать заикаться! Я его спросил о том, почему хотел и знал ли он об этом желании во взрослом состоянии. Но он сказал, что не знал и не помнил об этом до настоящего времени. А после следующего сеанса он вспомнил, что в 5,5 лет его отец очень сильно напился и совершенно ни за что стал его жестоко наказывать при помощи ремня. А мать пыталась вырвать его из рук отца и кричала: «Не бей его, иначе он станет заикаться!!!» И в этот момент он всей душой ЗАХОТЕЛ НАЧАТЬ ЗАИКАТЬСЯ! Чтобы отец знал, что он стал заикаться по его вине,

и ему стало стыдно! Правда, на отца это не повлияло, и он продолжал пить как раньше. А мой пациент стал заикаться!

Этот мой пациент таким образом хотел наказать своего отца. И ничего у него из этого не получилось. И 20 лет он заикался. Но потом, когда он пришел из армии (ему каким-то образом удалось туда попасть), он избил пьяного отца до полусмерти (сломал ему руку, ключицу, несколько ребер), из-за чего отец попал в реанимацию. И пригрозил ему, что если тот еще раз напьется, то он его вообще убьет. И после этого он стал психологически готов к излечению (ведь он отомстил отцу). И когда он осознал все эти связи, то полностью освободился от заикания!

Каждый из нас в той или иной мере страдает от последствий подобного «воспитания». У каждого из нас есть «задний двор», где чертополох перемешан с цветами. И никто не пережил идеального детства.

Но болезнь кроме непосредственной причины поддерживается еще массой других личностных установок. И если человек начал заикаться после того, как его испугала собака, то, казалось бы - сотри из его эмоциональной памяти это событие - и дело с концом. Но все не так просто! По мере развития заикания оно связывается с получением дополнительного внимания родителей, послаблениями учителей и так далее и тому подобное.

И даже если человек уже давно вышел из того возраста, в котором это было важно, эти программы продолжают действовать и требовать заикания. Процесс в этом случае напоминает рубку дерева в лесу. Если деревья стоят очень плотно друг к другу, то подрубленное дерево будет стоять очень долго, опираясь на другие деревья. И оно упадет только тогда, когда насквозь прогниет. Так и с болезнью. Образовавшись, она взаимодействует с массой других влечений и мотивов, меняясь под их воздействием и меняя их проявления. И для того чтобы человек выздоровел, ему надо в значительной степени перестроить весь строй своих мыслей и своих взаимоотношений с внутренним и внешним миром.

> Просвещенный народ легче вести, но его труднее гнать, им легче управлять, но невозможно поработить.
>
> ***Г. Бруэм***

Психика едина!

Говорят, что нет ничего практичнее хорошей теории. Предложенная тебе для обозрения концепция формирования болезней, которая сложилась у меня на основе анализа и синтеза современных западных теорий и практик, очень хорошо работает в клинике. И мне представляется, что она довольно точно отражает реальные взаимоотношения в нашем «черном ящике».

Все моральные проповеди, которые призывают людей вести более аскетический образ жизни, призывающие сдерживать или подавлять свои потребности, имеют очень важное обоснование: человек не может слепо следовать своему животному естеству, а должен, наоборот, управлять и пользоваться им во благо себе и обществу. Но из-за этого приходится держать себя в таких «ежовых» рукавицах, что от этого у человека могут появиться серьезные личные проблемы.

Таким образом, можно постулировать следующее положение: самая главная проблема, которая встает перед человеком в его жизни, такова: в нужное время в нужном месте требуется делать нужное дело. Если у него это получается, то человек будет полностью адекватен той реальности, что его в это время окружает. В этом случае человек будет полностью доволен собой; он будет полон сил для достижения желаемого и здоров. Если же ему не удается выполнить ту или иную часть этой триады, то человек получит проблемы - физические, психические или социальные.

> Надо уметь переносить то, чего нельзя избежать.
>
> ***М.*** Монтень

Понятно, что на самом деле внутри головы нет никаких отдельных частей, психика едина. И мы выделяем их для удобства, для того чтобы в образах хорошо понять происходящее в голове.

Знание тех процессов, что происходят в мозге, даст нам осознание необходимости нашего определенного поведения, определенной линии, осознания и приятия - уже без внутреннего конфликта - реалий жизни.

Осознав истинные механизмы своего поведения ты, дорогой мой читатель, лишаешься испытанного механизма самозащиты. И в этом случае очень важно добиться того, чтобы страх перед

обнажившимся бессознательным оказался меньше желания избавиться от порока.

И, конечно же, к новому положению, к новому, реальному образу «Я» надо приспосабливаться. На следующих страницах этой книги я дам свод правил, которые помогут тебе приспособиться к этому новому образу «Я». А также дам несколько прекрасных техник, которые помогут тебе перевести это приспособление из области теоретической в практическую.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Глава девятая,

в *которой мы поговорим о саморегуляции нашего «черного ящика»*

Надеюсь, дорогой мой читатель, что в первой части этой книги я тебя убедил в том, что почти все проблемы, которые появляются у человека в процессе жизни, не объективны, а субъективны, то есть в той или иной степени зависят от самого человека. И, исходя из этого, все они вполне преодолимы. Но не при помощи таблеток и процедур, а в большей степени вследствие собственных усилий человека. Дело только в количестве этих усилий, которые необходимо будет приложить.

Можно ли выздороветь на принципах ортодоксальной медицины?

Если исходить из тех представлений, на которых обосновывается ортодоксальная медицина, то выхода для тебя, если ты болеешь той или иной болезнью, практически нет. В этом случае ты зависим от кажущихся объективными факторов.

А вот то видение развития болезней, которое я изложил в первой части этой книги, если ты его примешь, может привести тебя к очень оптимистическим выводам. Если исходить из того, что болезни и личностные проблемы у человека во многом связаны с тем, что он запрограммирован на болезни, что болезни являются следствием неадекватного видения мира, неадекватных взаимоотношений человека с самим собой, с подавлением чего-либо в себе в угоду представлениям кого-либо из воспитателей, то сра-

зу же становится виден выход.

Переделай себя, освободись от всех уже не нужных представлений, перестрой свою психику согласно объективной реальности, впишись в окружающий тебя мир без желания его насильственно перестраивать. И ты станешь не только здоров, но и счастлив!

Стратегическое направление, которое помогает людям стать более здоровыми (а значит, не попасть на лечение ни к психиатру, ни к психотерапевту, ни к терапевту), - саморегуляция как принцип жизни. Забота о себе и своем здоровье должна стать прерогативой самого человека. Если тебе, дорогой мой читатель, эта мысль не очень нравится, то я тебе сочувствую: быть тебе всю жизнь марионеткой обстоятельств и других людей! Мозг тебе дан не для того, чтобы констатировать - хорошо тебе или плохо, а для того, чтобы стремиться к лучшему.

Как стать «МОГУчим»?

Главный принцип саморегуляции таков: человек постепенно отказывается от установок типа: «Не могу!» и переходит к установке: «Если у меня что-то не получается, то на самом деле я этого не хочу!» То есть очень многие люди не добиваются чего-либо именно из-за того, что считают что-либо невозможным для себя.

По мнению руководителя медицинского обслуживания космических полетов в США Чарлза Берри, при подборе экипажа космонавтов фактор их психологической совместимости не имеет никакого значения. Уровень мотивации к выполнению задания настолько высок, что полностью компенсирует возможное несходство характеров. Космонавты САМОРЕГУЛИРУЮТСЯ для того, чтобы хорошо выполнить задание. То есть на этом примере можно вполне определенно утверждать, что в случае если мы никак не налаживаем отношения с другими, то на самом деле ЭТОГО И НЕ ХОТИМ!

Когда же человек решит, что на самом деле он и не хотел того, чего якобы не мог добиться, то он переходит на качественно другой уровень. Он говорит себе: «На самом деле я могу этого добиться. И хочу сделать это реальностью!» И следующий его шаг таков: «Раз это зависит только от моего желания или же нежелания, то я обязательно добьюсь того, чего хочу!»

Ум, несомненно, первое условие для счастья.
Софокл

С моей точки зрения, принципом жизни любого человека, который хочет прожить свою жизнь с минимумом болезней и жизненных проблем, должна стать саморегуляция как стратегия жизни. И я включаю в это понятие не только традиционные формы саморегуляции, например, аутогенную тренировку и самогипноз.

Жизнь - это саморегуляция!

В моем понимании саморегуляция намного более мощная и многообразная вещь, чем это понимается большинством людей, даже врачей-психотерапевтов. С моей точки зрения, тот человек, который занимается утренней зарядкой, тоже занимается саморегуляцией.

В своей книге «Карнеги по-русски, или Азбука разумного эгоизма», вышедшей в Санкт-Петербурге в издательстве «Комплект», я расписал принципы саморегуляции в социуме. По концепции разумного эгоизма получается так, что если человек никак не может вписаться в мир, то это говорит только о том, что он недостаточно умно это делает. А значит, плохо саморегулируется!

Тот человек, который задумывается о том, что и как он ест, и начинает регулировать этот процесс так, чтобы он приносил максимум удовольствия и минимум вреда, тоже занимается саморегуляцией. Этот подход позволяет ввести понятие стратегической саморегуляции, когда человек занимается не какой-либо конкретной методикой самовнушения, а начинает работать со своим организмом в глобальном ракурсе, учитывая все многообразие его связей с внешним миром. Психическая саморегуляция в этом контексте - это целый комплекс мероприятий, направленных на оптимальную адаптацию к жизни данного конкретного человека, достижения физического, психического и социального благополучия.

Иными словами, саморегуляция - это принцип жизни человека, когда он не дожидается решения встающих перед ним проблем, а сам засучивает рукава и выполняет все необходимое для того, чтобы сделать себя более счастливым.

Природу побеждают, только повинуясь ее законам.

Ф. Бэкон

Поэтому самая главная задача любого человека, желающего отрегулировать свои взаимоотношения с внешним и внутренним миром, - полностью перейти на принцип саморегуляции своего организма, уйти от пассивно-иждивенческой жизненной ориентации к активно-творческой.

Порядок в психике как гарант долголетия

Дорогой мой читатель! Ты, конечно же, прочитав первую часть этой книги, уже понял, что самым главным, для того чтобы сохранить здоровье (или приобрести его - если у тебя оно пошатнулось), является порядок в психике. И я надеюсь, что теперь ты сделаешь все возможное для того, чтобы в твоей психике воцарился мир. Но, кроме этого, тебе придется обратить пристальное внимание на требования своего тела. Иначе оно «обидится» на тебя и начисто сотрет все хорошее, что ты приобретешь после этой «чистки и профилактики» своей психики.

Я прекрасно знаю, что ты очень ленивое существо. И это связано не с тем, что ты изначально и по своей природе плох. Нет, это связано с тем, что твой организм устроен очень рационально. И ты пальцем об палец не ударишь без крайней на то необходимости. Я знаю об этом не по книгам - я сам такой!

Но без определенного насилия над собой тебе никак не обойтись. И если ты хочешь остаться здоровым, веселым и жизнерадостным на длительное время, тебе придется уделить своему телу достаточное количество времени. И заставить себя делать то, что, может быть, тебе сейчас кажется лишним и ненужным.

Куда может привести бег?

Я, конечно же, не буду оригинален, когда скажу тебе о необходимости движения. Ты об этом читал уже во многих изданиях. Но я все равно вынужден повторить для тебя еще раз: «Если все авторы настырно говорят одно и то же, то, наверное, ты согласишься, что это НЕ ЗРЯ?» Организм человека в течение миллионов лет

эволюции «привык» к физическому труду. И лишение его достаточного количества физического напряжения может тебе очень дорого обойтись.

Разум человеческий владеет тремя ключами, открывающими все: цифрой, буквой, нотой. Знать, думать, мечтать. В этом все.

В. Гюго

Но мне представляется, что вот сейчас я скажу тебе уже нечто более оригинальное. Если ты будешь заниматься ИСКУССТВЕННЫМ физическим трудом (например, бегом трусцой, шейпингом и тому подобными техниками), то, скорее всего, это мало что даст твоему организму. Если ты заставляешь свой организм выполнять БЕСПОЛЕЗНУЮ работу, не приносящую реальных дивидендов, то только ли пользу тебе это принесет?

Например, мне представляется, что для нашего организма бег - сигнал опасности! И наши предки вынуждены были делать это ТОЛЬКО в случае крайней опасности для жизни, когда приходилось спасать ее. И когда ты пытаешься поправить свое здоровье при помощи бега, то как на это среагирует твое подсознание?

Бег трусцой при сердечно-сосудистых заболеваниях действует положительно не столько через физическую нагрузку, сколько через переключение внимания человека, через появление новых интересов, культивирования в себе другого образа жизни и отношения к миру, разрыва старых шаблонов поведения и стереотипов действий. И если этих компонентов нет, то физическое насилие над собой при помощи бега может привести к тому, от чего он призван был оберечь - инфаркту!

Сове - совиное, жаворонку - жаворонково!

Ты, конечно же, много раз слышал: «Надо заниматься утренней зарядкой!» И, наверное, уже устал от попыток внедрения этого «чуда оздоровления» в свою жизнь. А также от периодических провалов этого начинания, от которых оставалось чувство вины: «Я плохой и ленивый, раз не могу себя заставить делать это!» Но надо ли тебе это?

Например, мой организм устроен «по-совиному» и категорически против любых физических нагрузок с утра. Дело доходило до

того, что в армии я даже специально шел в наряд по роте для того, чтобы не бежать утром на зарядку. По молодости я думал, что это надо преодолеть, заставить себя бегать по утрам. Но раз за разом все мои попытки научить свой организм бегу кончались провалом.

Мне надо спокойно, без резких движений умыться, попить чайку и только примерно через час после подъема я готов к физической нагрузке.

> «Завтра» - великий враг «сегодня»; «завтра» парализует наши силы, доводит нас до бессилия, поддерживает в нас бездействие.
>
> Э. ***Лабуле***

Зато мой организм прекрасно воспринимает мотивированную физическую нагрузку. Я каждое лето работаю в одной организации 3-4 недели. Мы в компании с друзьями строим мосты. Работаем размеренно и без нервов, но в результате выполняем огромные объемы работ. Конечно, мы за эту работу получаем неплохие деньги, что подпитывает наше желание заниматься этим.

Мы в это время постоянно находимся на воздухе и солнце, питаемся простой и здоровой пищей, никуда не спешим, не нервничаем, в свободное время рыбачим. Курорт, да и только! Мы в результате получаем такой заряд бодрости, что его вполне хватает на целый год. Организм после этого «курорта» становится «как новенький».

На мужчинах надо «пахать»?

Я считаю, что мужчина создан природой таким, что без достаточно интенсивной физической работы он может просто захиреть. И физическая нагрузка для него должна быть не горькой обязанностью, а осознанной необходимостью, приносящей радость.

Поэтому я считаю, что если уж ты решил нагрузить свой организм физическим трудом, то делай это ТОЛЬКО с радостью и удовольствием. А эти чувства наилучшим образом вызывает труд, который приносит реальные дивиденды, реальную и ощутимую материальную пользу. Тогда к чисто физическому удовольствию от мышечной разминки присовокупится и удовлетворение от пользы, принесенной этой разминкой. Ведь не зря крестьяне, всю жизнь занятые именно таким трудом, намного более здоровы, чем горожане. И намного дольше сохраняют жизненную активность.

Ведь не зря огромная часть населения нашей страны занимается садоводством. Это делается не только для выживания. Труд на земле стимулирует в нас мощнейшие подсознательные архетипы, то есть стереотипы поведения, обеспечивающие выживание людей, которые внедрились в естество тысяч поколений наших предков.

Я, конечно же, не призываю тебя, дорогой мой читатель, нахватать как можно больше садовых участков и «батрачить» на них. Но та физическая активность, которой ты будешь заниматься, должна тебе приносить РАДОСТЬ. И если ты сможешь это обеспечить, то положишь в копилку здоровья увесистый кусок чистого золота движения!

Как превратить питание из роскоши в приятную необходимость?

Также тебе надо «кормить» свой организм здоровой пищей. Наверное, ты согласишься с утверждением, что в течение тысячелетий организм человека никогда не видел рафинированные продукты. И ему приходится туго, то есть лишение балластных веществ, которые раньше всегда присутствовали в пище, приводит ко всяким нарушениям: ожирению, отложению солей, дискинезиям и так далее и тому подобное. То есть очень большая часть неприятностей со здоровьем спровоцированы именно нездоровым питанием. Питание не обладает решающим голосом в том, заболеет ли человек или же нет. Но от того, здоровая ли у него пища или же нет, зависит очень многое.

Но в этой книге я совершенно не ставлю цель дать тебе советы что и когда есть. Об этом написаны целые библиотеки книг. Со многими из этих критериев я лично не согласен, например с отказом от животной пищи. Но если тебе, дорогой мой читатель, нравится быть вегетарианцем и, самое главное, это НРАВИТСЯ твоему организму, то питайся так, как считаешь нужным, и не слушай разных «умников», которые будут тебя убеждать не делать этого.

Я, например, отказался от свежего хлеба, а ем сухарики. И это помогает мне держать свой вес в тех пределах, которые мне нравятся. Ведь пока разгрызешь эти сухари, глядишь, и насыщение наступило. Но вот, например, сыроедение для ме-

ня совершенно не подходит.

Можно ли большевистские принципы применять в оздоровлении?

Более всего вредны попытки подвести всех под одну гребенку. Это справедливо во всех сферах человеческой жизни. Но особенно в сфере оздоровления. Все люди разные, и что спасительно для одного - не всегда подойдет другому. Во всяком случае, я знаю несколько случаев, когда люди умирали от занятий по программе Порфирия Иванова.

Единственный критерий питания, который необходимо выполнять КАЖДОМУ человеку независимо от его гастрономических пристрастий, таков: «НЕЛЬЗЯ НАБИВАТЬ ПУЗО до того предела, который он допускает!»

> Невоздержание превращает в смертный яд пищу, назначенную для сохранения жизни.
>
> Ж. ***Лабрюйер***

Золотое правило, которое надо соблюдать в еде неукоснительно, таково: она должна быть умеренной! Если ты сможешь этого добиться, то что и когда ты будешь есть - уже не так важно.

Но если ты плюс к этому сможешь перейти еще и на здоровую природную пищу (то есть продукты твоего питания должны быть как можно меньше обработаны всякими современными технологиями), то этого может оказаться вполне достаточно для твоего организма для того, чтобы длительное время оставаться здоровым.

Солнце, воздух и вода...

И следующее очень важное положение, которое желательно соблюдать, если хочешь сохранить здоровье на длительное время, таково. Нашим предкам потолком чаще всего служило небо, а стенами - лес. Они дышали воздухом, насыщенным ионами и озоном. Мы и по этому показателю стали вести очень нездоровый образ жизни. Почаще будь на природе, общайся с лесом, рекой и полем! И они дадут тебе свою жизненную силу.

Лекарство для позвоночника

Человек здоров до тех пор, пока у него здоров позвоночник. Самое лучшее, что «придумано» Человечеством для сохранения позвоночника молодым и здоровым, - физический труд. Но если у тебя нет возможности принимать это «лекарство» в достаточных дозах, то его заменителем может послужить Хатха-йога. В ней разработаны просто великолепные упражнения, которые позволяют сохранить или же восстановить нормальную гибкость позвоночника. Например, я сам на своем опыте убедился в высокой эффективности упражнений: «Крокодил», «Котспес», «Король рыб», «Молодость», «Плуг» и так далее.

Стандартность почти везде помеха?

Поэтому выбери себе из общего меню оздоровления, которое тебе предлагает Человечество, то, что подходит ТЕБЕ. А не то, что подходит твоим знакомым и родственникам. Им-то, может быть, это и подходит, а тебя может сгубить.

I В общем, выбери себе то, от выполнения чего ты будешь получать только положительные эмоции, когда выполнение этого не будет вызывать сопротивление, которое необходимо будет преодолевать и которое в конце концов может отвратить тебя от занятий.

И на этом мои советы относительно твоего тела кончаются. И я хочу сконцентрировать свое внимание на том, как изменить свою психику согласно правилам, изложенным в первой части этой книги.

«Слова-камни» - символический способ перепрограммирования подсознания

В последние годы современная психология и психотерапия создали огромное количество методик и технологий, которые основываются на достаточно хорошем понимании истинных процессов, что происходят внутри человеческого «Я». Эти работы были стимулированы в свое время трудами З. Фрейда.

Его «дети» и «внуки» создали очень эффективные методики, которые в последние годы стали достаточно широко распространяться и в нашей стране. Это новейшие течения психоанализа, коллективно-групповая психотерапия различных направлений,

гештальттехники, психодрама в рамках принципов, предложенных Морено, бихевиоризм и т.д.

Наряду с этими, относительно более ранними техниками в последние годы значительное распространение во всем мире получили нейролингвистическое программирование, трансактный анализ, психосинтез, терапевтические метафоры и гипноз по Эриксону. Эти последние техники настолько эффективны, что позволяют лечить такие болезни, которые раньше практически не поддавались терапии.

> Люди, считающие деньги способными все сделать, сами способны все сделать за деньги.
>
> П. ***Буаст***

И во всех этих методиках есть одно общее, что объединяет их. Все они ориентированы на то, чтобы сделать человека более цельным, понять себя, свое «Я», принять себя таким, как есть. Все эти методики ненасильственны и полностью отрицают императив. Такие методы лечения быстро приводят к адаптации человека к конкретным условиям, в которых он живет.

Символический язык - способ общения сознания и подсознания

Когда ты читал о том, как подсознание сообщает сознанию свое «мнение», ты, наверное, подумал: «А почему бы ему прямо и открыто не сообщить о своих симпатиях и антипатиях?» И мы говорили тогда, что один из механизмов, почему так происходит, - защита сознания подсознанием от скрытых в нем воспоминаний.

Подсознание считает, что это осознание может разрушить сознание, что проявится в шизофрении. Так и происходит иногда в случае, если подобного плана вещи происходят очень резко. Но есть и другой очень важный механизм, который заставляет подсознание пользоваться «иностранным» языком.

> Богатству многих людей не стоит завидовать: они приобрели его такой ценой, которая нам не по карману, - они пожертвовали ради него покоем, здоровьем, честью, совестью.
>
> ***Ж. Лабрюйер***

Наше подсознание пользуется для общения с сознанием языком универсальных символов. В основе его лежат свойства нашего тела, ощущений и разума. Человек объясняется с помощью голоса, а говорит как бы всем телом.

Именно он, этот язык универсальных символов, и есть единственный общий язык, созданный человечеством. Как показывают исследования, он практически одинаков у всех народов и рас.

Если гора не идет к Магомету...

Академик Л.Г. Выготский утверждал, что язык символов возникает уже на первом году жизни ребенка. Видимо, растущий и набирающий опыт человечек начинает захлебываться в информации, которая поступает через органы чувств. И изобретает некие символы, каждый из которых является обобщенным обозначением целого пласта личностного опыта.

Например, как-то у меня лечилась женщина, которая не могла глотать твердую пищу. И выяснилось, что это был символический протест ее подсознания против слишком ЖЕСТКИХ ее воззрений и правил взаимоотношений с окружающими людьми, которые она для себя установила. Как только она реально отказалась от наиболее одиозных представлений, страх перед жесткой пищей прошел!

И из этого вытекает очень важное положение: если подсознание пользуется символическим языком для взаимодействия с сознанием, то и перепрограммировать его надо при помощи этого языка. Например, в третьей части данной книги я буду использовать этот язык символов для того, чтобы изложенные правила воспринимались более эмоционально и при помощи этого языка дошли до твоего подсознания.

Символический язык может использоваться подсознанием для обхода социальных запретов, когда нужно довести до индивидуума какую-либо информацию, но сделать это прямо нельзя из-за запрета осознавать эту потребность.

Например, у меня была пациентка, которая работала воспитательницей в детском садике. Она вполне справлялась со своей работой и считала, что любит ее. Но пришла она ко мне на лечение из-за того, что стала видеть тяжелые сны с убийствами, расчленениями трупов и так далее. В результате выяснилось, что она «бесилась» от непослушания детей. Но осознать это себе не мог-

ла позволить. И подсознание нашло обходные пути для сообщения о конфликте между работой и ее личностью.

> Всякий мужественный, всякий правдивый человек приносит честь своей родине.
>
> ***Р. Роллан***

Вся наша жизнь пронизана символизмами. Даже мельчайшие детали одежды, речи и поведения являются сигналами. Например, тот, кто пользуется хотя бы элементами блатного жаргона, через них говорит окружающим, что я внутренне такой, мне это нравится. Весьма информативны разрезы на юбках и глубокие декольте. Мы зачастую таким образом используем символику для отождествления себя с той идеологией, которая нам нравится. Но к которой, по разным причинам, мы не можем открыто примкнуть.

Как информация идет «снизу» «вверх»?

Сны - это как бы «кино», которое показывает нам подсознание. И здесь нет никаких твердых критериев. Если ты видишь сон, в котором танцуешь, - это вовсе не значит, что с тобой случится что-либо плохое. Этот сон может быть на самом деле связан с намечающейся удачей и подсознание «радуется» этому. Но если ты знаешь, что танцевать во сне - к беде, то положение меняется. В нужный момент подсознание при помощи этой метафоры может предупредить тебя о возможных неприятностях.

И ученые на основе этого понимания роли символов создали метафоры, которые действуют терапевтически, то есть помогают человеку избавиться от тех или иных проблем или же болезней.

Итальянский психотерапевт Роберто Ассаджиоли на основе понимания роли этого символического языка создал целое направление перепрограммирования психики на основе терапевтических метафор, которое он назвал ПСИХОСИНТЕЗОМ. Он при помощи определенных образов (иногда не очень сложных, иногда достаточно сложных) добивался того, что у человека открывалось и реализовывалось то, что Ассаджиоли называл «высшим Я». Таким образом, психосинтез является системой развития личности и достижения духовного роста. Согласно концепции Ассаджиоли «Я» - это режиссер-постановщик, руководитель, которому могут быть подвластны все содержания сознания личности. Когда «Я» развито и свободно, оно может по своему желанию легко и полностью отождествиться с любым содержимым своего сознания, а также разотождествиться с любым из них.

Я не могу здесь привести те упражнения, которые он предлагал выполнять для достижения вышеуказанных целей. Их очень много, и тебе лучше ознакомиться с ними в книгах о психосинтезе, которых в нашей стране уже издано довольно много.

«Слова-камни» как способ проникновения к подсознанию

На этих страницах я хочу привести техники перепрограммирования психики, наведения гармонии внутри человека, которые я использую в работе со своими пациентами. Среди них некоторые созданы мною, другие же адаптированы мною к российскому менталитету, видоизменены и дополнены таким образом, чтобы наилучшим образом работать в той среде, в которой мы живем.

И самое главное, эти техники выдержали МОЮ проверку на эффективность и безопасность. Мне, как частно-практикующему врачу, ПРИХОДИТСЯ пользоваться ТОЛЬКО очень эффективными техниками. Иначе я потеряю своих клиентов. И все техники, которые я приведу тебе ниже, выдержали этот тест на «рыночность».

И первая техника, которая отвечает вышеназванному критерию и которая работает на основе терапевтических метафор, называется «Слова-камни».

«Закрой глаза й представь себе, что перед тобой висит слово «Я», сделанное из цельного обработанного алмаза - бриллианта... Оно сверкает в лучах солнца и разбрасывает во все стороны разноцветные брызги света... И посмотри: какое это красивое, чистое, прозрачное и твердое (самое твердое в мире) слово! И ты чувствуешь, что от этого слова идет ощущение чистоты и праздничности...

И вот это слово начинает медленно приближаться к тебе... Ты открываешь свою голову и впускаешь его внутрь себя. И оно медленно, медленно начинает опускаться внутрь тебя, туда - в самые глубинные и интимные структуры твоей психики, туда, где хранится все самое ценное и важное, туда, куда чужих не пускают...

У кого меньше всего желаний, у того меньше всего нужды.

П. Сир

И вот оно опускается на самую нижнюю поверхность, и ты чувствуешь, как твой жизненный корабль получает толчок и глубже оседает на волнах житейского моря... И теперь у тебя есть балласт, который поможет сохранить устойчивость твоего судна на волнах житейского моря.

А теперь ты переводишь свое внимание вовне и видишь, что перед тобой висит другое слово: «Здоров(а)»... И **ты видишь;** что оно сделано из самого лучшего металла, который существует в природе, - металла ТИТАН. Из него делают космические корабли и самолеты. Он совершенно не поддается коррозии, легок, прочен, его почти невозможно деформировать. Это металл БУДУЩЕГО! И от этого слова идет ощущение прочности и несокрушимости!..

И вот это слово тоже начинает приближаться к тебе... И ты опять открываешь свою голову и впускаешь это слово внутрь себя. И оно медленно-медленно опускается внутрь тебя... туда - в самые глубинные и интимные структуры твоей психики, туда, туда, где хранится все самое ценное и важное,туда, куда чужих не пускают... и ложится рядом с предыдущим. И твой жизненный корабль опять чувствует толчок и еще глубже оседает на волнах моря. И он становится еще устойчивее и всегда будет держать мачты кверху. Теперь его не смогут перевернуть внезапные порывы злого ветра...

И еще раз ты переводишь свое внимание вовне и видишь, что перед тобой висят слова: «и люблю себя!».. Ты видишь, что они сделаны из радуги, СИМВОЛА ПРОШЕДШЕЙ ГРОЗЫ... И ты видишь, что эти слова переливается всеми цветами солнечного спектра, разбрасывая во все стороны брызги РАДОСТИ...

Протяни свои руки и возьми эти слова в свои руки... И ты чувствуешь, что они совершенно бесплотны, как будто состоят из эфира... Но от них ты явственно чувствуешь тепло, согревающее руки...

А теперь опусти эти слова внутрь себя - туда, глубоко-глубоко, в самые глубинные структуры своей психики, туда, где хранится все самое ценное и важное, туда, куда чужих не пускают... И ты несешь

эти слова внутрь себя и видишь, что радужный свет от этих слов проникает во все то, что там находится... И все начинает само светиться цветами радуги. Положи эти слова рядом с предыдущими... И теперь У ТЕБЯ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ! С таким багажом твой корабль выдержит любые шторма.

А теперь поднимись по лестнице на палубу своего корабля... И ты видишь, что это парусник. Теперь поднимись на капитанский мостик... и крепко, обеими руками, возьмись за штурвал.

И посмотри: перед тобой твой корабль... И он еще очень крепок, у него в целости все снасти... А мачты смогут выдержать напор любого ветра и нести на себе все паруса...

А вдоль бортов выстроилась команда матросов. У тебя очень послушная команда, которая готова по первому твоему приказу выполнить все, что необходимо для благополучия корабля. В течение длительного времени они работали без всякого разумного руководства с твоей стороны. И поэтому корабль здорово потрепало ветрами и волнами... Но теперь ты стоишь на капитанском мостике и знаешь, что способен отдавать необходимые команды...

А теперь посмотри - по носу корабля, там впереди сияет и сверкает Путеводная звезда... Она указывает тебе, куда надо плыть, чтобы избежать рифов и мелей. И она проведет тебя к ЗЕМЛЕ ОБЕТОВАННОЙ, где ты найдешь удобную и уютную гавань, в которой будешь спокойно отдыхать от штормов... Также она тебя приведет к ОСТРОВАМ ИЗОБИЛИЯ, где ты найдешь все, что ДЕЙСТВИТЕЛЬНО нужно тебе...

Давай, отдай команду матросам: «Поднять паруса, выбрать якорь! И вперед - к Путеводной звезде!»... И посмотри - как хорошо подчиняется твоим командам корабль. Ты крутишь рулевой штурвал направо и корабль уходит направо... Ты крутишь его налево и корабль уходит налево... Ты ставишь руль прямо и корабль идет прямо - на Путеводную звезду...

И ты видишь, что там, где находится Путеводная звезда, там сквозь туман уже видны контуры твоего будущего... И у тебя достаточно сил, чтобы привести корабль к цели и сделать это действительностью. Ты выбрался из плена, ты обрубил ядро отрицательных эмоций, что было приковано к тебе. И ты повернулся от прошлого к будущему!..

Ты смотришь вперед и видишь, что там светло... Там за туманом скоро взойдет солнце нового дня. Крепко держи в руках штурвал и плыви туда - к началу дня, туда, где тебя ждет новая

жизнь и новые захватывающие приключения!.

Избегайте льстецов - это переодетые воры.
У *Пенн*

Образы, которые использованы в этой технике, символизируют тебя и твои взаимоотношения с миром: корабль - твое тело, море - мир вокруг тебя, капитан - творческая часть твоего «Я» и так далее и тому подобное. Каждый образ дает твоему подсознанию команду - чего ты хочешь и как надо изменить отношение к тому или иному предмету. И для него они станут программами будущих реакций на стимулы, идущие из внешнего мира. Подсознание так устроено, что безусловно подчиняется сознанию. Проблема только в том, что надо давать ему понятные команды.

Как стать хорошим и здоровым?

Следующей техникой изменения взаимоотношений с внутренним и внешним миром является упражнение, которое я называю «Я хороший и здоровый!»

А история его создания такова. В одной английской клинике по лечению алкоголизма был очень большой процент освобождения пациентов от этой напасти. Ученых, естественно, это очень заинтересовало. И оказалось, что руководитель этой клиники просил своих пациентов два раза в день по 15-20 минут медитировать с представлением себя здоровым и непьющим. И это упражнение прекрасно срабатывало потому, что многопьющие люди обычно постоянно чувствуют себя плохими и зависящими от алкоголя.

Характер состоит в способности действовать согласно принципам.

И. Кант

По просьбе руководителя клиники эти люди ломали стереотипы отношения к себе. И начинали культивировать положительный образ «Я». Они представляли себя дома, на работе, на улице и «видели», как к ним хорошо все относятся, как все радуются тому, что они перестали пить, как их уважают. Они, таким образом, мысленно видели себя в таком виде, о каком мечтали.

Казалось бы: мало ли о чем мечтает человек? Как могут мысли стать реальностью? Но это далеко не так. Эти образы стали программами, которые подсознание приняло к руководству. И этого для многих из них оказалось вполне достаточно для того, чтобы уменьшить влечение к алкоголю.

«Куклы» для подсознания?

Мы уже говорили, что для подсознания почти все равно - реальность ли то, что идет «сверху», или же это только яркое образное представление. И оно реагирует на оба эти стимула примерно одинаково.

Образные представления являются самым лучшим способом перепрограммирования мозга. И если образы достаточно ярки и созидательны по своему содержанию, то они дают подсознанию прекрасную и понятную команду - в какую сторону и каких изменений ждут от него.

И я предлагаю тебе, дорогой мой читатель, сесть удобно, закрыть глаза и как можно более ярко (насколько это возможно для тебя) представить себя здоровым и довольным собой. В этом состоянии ты должен «взаимодействовать» с родными и близкими людьми, с радостью и удовольствием разговаривать с ними (и так далее и тому подобное). Если ты будешь делать это упражнение регулярно и серьезно, то заметишь, насколько быстро твое подсознание перестроится в нужном ракурсе. И как это отразится на твоих контактах с окружающими людьми.

Естественно, эту технику можно применять не только при зависимости от алкоголя. Она прекрасно помогает создать более адаптивные программы взаимоотношений на работе, дома или же с друзьями.

Есть еще одна техника, работающая на подобном принципе. Она поможет тебе отказаться от таблеток и освободиться от их отрицательного воздействия на организм. Но при этом сохранить почти все положительное, что они дают.

Не пытайтесь топить свое горе в вине. Оно умеет плавать.

И. Миранд

Я предлагаю тебе купить в аптеке глюконат кальция и пере-

сыпать его в небольшой бумажный пакет (который до недавнего времени использовался теми же аптеками для порошков). И вот на этом пакете напиши любое название любого лекарства! И каждый раз, когда у тебя будет болеть голова, ты возьмешь пакет с надписью: «АНАЛЬГИН», прочитаешь это название, вытащишь таблетку и выпьешь ее.

Вероятность, что такой «анальгин» снимет головную боль, равна примерно 60%. Для твоего подсознания это действие будет почти тем же самым, что и прием реальной таблетки. И не имеет значения, что ты СОЗНАТЕЛЬНО знаешь, что это самообман. Твое подсознание этого не знает!

Рационализация и дезактуализация как способы смотреть на все «свысока»

Мы так устроены, что всегда делаем все для сохранения в целости имеющегося или того, что считаем ценным. И когда мы сознательно, или же совершенно не осознавая этого, ощущаем, что нашему «добру» угрожает опасность, то обычно начинаем сильно нервничать - настолько сильно, насколько сильна, с нашей точки зрения, опасность этим ценностям. И вот в этой-то нашей точке зрения как раз и зарыта собака.

В процессе общения с разными людьми мы впитываем разные точки зрения и начинаем считать ценным ту или иную вещь. И можно сказать наверняка, что любая вещь не имеет объективной цены. Она ТОЛЬКО субъективна, то есть мы ценим то, что принято считать ценным. И иной раз бросаем орлов ради бройлерных куриц.

> Проявить мудрость в чужих делах намного легче, чем в своих собственных.
>
> Ф. ***Ларошфуко***

Но переживания наши по этому поводу самые настоящие, без купюр. И если кто-то так и не смог завоевать в награду красные революционные штаны, он страдает нисколько не меньше, чем тот, кто из-за обладателей таких штанов потерял поместье. И умение подняться над мелким, дезактуализировать для себя то, что не обладает достаточной ценностью, великое искусство.

«Родительские» программы как информационные вирусы

Например, у меня в течение длительного времени был такой «бзик»: после принятой ванны я мог вытирать свое тело банным полотенцем только до колен. Ниже них мои руки никак не хотели опускаться. Мне даже пришлось найти старое полотенце - специально для ног. И долгое время я посмеивался над собой (не такого уровня проблема, чтобы от нее страдать), но ничего сделать с собой не мог. Каждый раз при попытке вытереть ноги банным полотенцем моя рука как бы натыкалась на преграду.

> Сильнее всех - владеющий собой.
>
> Сенека Младший

Я, естественно, пытался понять: в чем дело? И только через длительное время до меня дошло, что таким образом во мне работает материнский запрет, наложенный на меня в детстве. Ведь все знают, как моются дети. А моя мать - немка по национальности, очень аккуратный человек, для того чтобы я не портил полотенца, запретила мне вытирать ноги тем же полотенцем, которым я вытирал тело.

И вот после того, как я понял, откуда у меня взялась эта проблема - я смог сделать следующий шаг. Я спросил себя: «Я взрослый человек? Да! Надо мне соблюдать этот запрет, если я умею мыться очень чисто? Нет!» И с тех пор я вытираю ноги тем же полотенцем, что и тело!

Иными словами, каждый человек должен овладеть процессом рационализации или, если сказать на «человеческом» языке, создания таких сознательных блоков, которые будут прерывать бесконечный круг циркулирования проблемы в сознании. Например, когда дела не идут так, как мне хотелось бы, и меня начинает охватывать депрессия, во мне срабатывает своеобразная защита. Я говорю себе: «Случайностей в жизни не бывает. Если это произошло - значит, это зачем-то очень нужно для меня!» И мне тут же становится легче.

Или же в мыслях своих я поднимаюсь выше обыденного понимания проблем и начинаю воспринимать себя как частицу Ноосферы. И с этой точки зрения решаю, что все происходящее со мной глубоко закономерно и почему-то нужно Ноосфере. И что

в рамках этой концепции все, что со мной сейчас происходит, имеет большое значение. И необходимо мне для моего личностного развития!

Новый ракурс?

Дорогой мой читатель! Попробуй посмотреть на свою затруднительную ситуацию как бы с потолка. Или «заберись» еще выше. И реальная неприятность «съежится от страха» и покинет тебя, так как она очень боится «высоты» и «открытых пространств». То есть очень часто горе или же неприятность бывает большой и значимой только в рамках мышиной возни, в которую мы вовлечены. Если же выйти за пределы тех представлений, которые мы ПО ПРИВЫЧКЕ считаем очень значимыми, если удается посмотреть на проблему НЕСТАНДАРТНО, то она тут же «выцветает».

Например, если у тебя появятся неприятные переживания по поводу действий какого-либо не очень близкого тебе человека, то ты можешь сказать себе: «Мне что - с ним детей крестить? Кто он такой для меня? Я совершенно не обязан считаться с его точкой зрения!» Я уверен, что после такой «рокировки» тебе станет значительно легче.

Прикоснись к Вечности и Бесконечности

Прекрасно в подобных случаях помогает и такая техника:

«Представь какой-нибудь период времени, например 1 час. Постепенно увеличивай его до одного дня..., месяца..., года..., сотни..., тысячи лет...

Теперь, когда ты удерживаешь в своем сознании огромный промежуток времени, раздвинь его до вечности... Постарайся зафиксироваться на возникшем ощущении и запомни его.

> Слово «случайность» бессмысленно, люди придумали его, чтобы выражать свое непонимание определенных явлений.
>
> *Д. Мадзини*

Теперь представь сферическое пространство диаметром 30 см. Постепенно увеличивай его до метра..., ста метров..., километра..., ста километров..., размера Земли...

Теперь, когда ты удерживаешь в своем сознании огромное пространство, раздвинь его до бесконечности... Зафиксируй это ощущение и запомни его.

Теперь попытайся удержать в своем сознании одновременно два ощущения: вечности и бесконечности... Зафиксируй это чувство и запомни его.

Затем сосредоточься на дыхании, мыслях, чувствах, физическом теле... Делай это до тех пор, пока не почувствуешь, что полностью осознаешь себя и свое привычное окружение. И после этого вспомни свою проблему. Затем попытайся быстро и на короткое время вызвать ощущение, что «вечность и бесконечность» где - то здесь - рядом. Понаблюдай, что происходит при этом».

Поговори... с собой!

Нужно ясно и однозначно обозначить свою проблему - с чем ДЕЙСТВИТЕЛЬНО связаны неприятности. Когда человек осознает действительные корни своей проблемы, то в конце концов их обязательно решает. Когда ученые поняли, что атомную бомбу действительно можно построить - было сделано 50% работы. Фрейд тоже считал, что если человек поймет истинную причину своих страданий, то для освобождения от этих проблем половина дела сделана!

Для того чтобы ты хорошо понял: «Что же ты ДЕЙСТВИТЕЛЬНО хочешь?», я предлагаю тебе проделать следующие техники.

Встань перед зеркалом, взгляни себе в глаза и обратисв к самому себе так, как будто это брат-близняшка (или сестра), относительно которого ты уверен, что он в любом случае будет доброжелателен к тебе. И изложи свою проблему так, чтобы этот «брат» понял тебя. Я уверен, что после этого «разговора» ты увидишь свою проблему в несколько ином ракурсе.

По такому же принципу работает и следующая техника. Она, с моей точки зрения, является одним из лучших способов осознания своей проблемы, взгляда на нее по-новому.

Поставь видеокамеру на штатив или же на надежное место, с которого она не упадет, включи ее и сядь лицом к объективу. И после этого изложи свою проблему так, как ты ее рассказал бы самому родному человеку. Расскажи видеокамере все, что ты хочешь сказать. А потом внимательно просмотри и прослушай запись. Я практически уверен, что ты будешь сильно удивлен, увидев

то, КАК и ЧТО ты говоришь на САМОМ ДЕЛЕ!

У меня был пациент, который по моему совету сделал это. И был просто ошеломлен теми вещами, которые он осознал при просмотре записи! Правда, он уже был в некоторой степени подготовлен к тому, чтобы анализировать ее, так как прочитал все мои книги, а также первую часть этой книги в рабочем варианте.

Эта техника работает потому, что очень часто люди диссоциированы от своих глубинных переживаний. Образно говоря, внутри человека левая рука не знает, что творит правая.

> Размышляйте неторопливо, но действуйте решительно, уступайте великодушно, а сопротивляйтесь твердо.
>
> *Ч.* ***Колдон***

Например, со мной как-то произошел такой случай. Во время проведения видеотренинга (когда все взаимоотношения в группе записываются на магнитофон, а затем анализируются) нам было дано задание внезапно обратиться к другому человеку с вопросом. А этот человек должен был мгновенно ответить на этот вопрос. И вот одна женщина повернулась ко мне и гневно (как мне показалось в этот момент) спросила меня: «Ты почему сегодня не брился?» Услышав этот вопрос, я сразу же вспомнил, что с утра брился. И понял, что мне надо встать в «родительскую» позицию и дать ей понять, что она ошиблась. И я высокомерно ответил ей: «С чего это ты так решила? Я с утра брился!» Каково же было мое изумление,когда на экране я увидел испуганного и даже как бы съежившегося «ребенка», который, чуть ли не заикаясь, отвечал этой женщине.

Поэтому, если ты будешь достаточно часто излагать свою проблему или же «рассказывать» видеокамере о неудаче, постигшей тебя, то сможешь увидеть эти ситуации по-новому. Что позволит выработать новые подходы в их преодолении.

Сильнее всех болезней?

Супруги Саймонтоны в своем Центре по реабилитации раковых больных обучали их работе внутри своего тела при помощи образных медитаций.

Например, они предлагали пациенту представить себя рыцарем во главе дружины. Надо было в воображаемом лабиринте выискивать и уничтожать «броненосцев» или же других, еще более мерзких, животных. Пациент должен был прочесывать весь лабиринт, подниматься по нему выше и ниже, выискивать скопления этих тварей и рубить их «в капусту».

И во многих случаях оказывалось, что раковые опухоли у этих людей через некоторое время значительно уменьшались в размерах. Из 159 человек, которые практиковали подобные медитации, половина полностью выздоровела, а оставшиеся прожили вместо полугода три-четыре года!

Зафиксируй свое внимание, дорогой мой пациент: они работали со смертниками! Может быть, ты знаешь, что в Соединенных Штатах Америки при диагностировании рака пациенту прямо об этом сообщают. И говорят, сколько ему осталось жить - 3, 6 месяцев - кому сколько. Так вот, именно из этого контингента супруги Саймонтоны и набирали своих пациентов. Представь себе, какова сила саморегуляции! Вера в себя, Надежда на лучшую долю, Любовь к жизни способны творить чудеса с теми, кто их приобретает!

Рекогносцировка внутри себя

Супруги Саймонтоны, предлагали своим пациентам разыскивать в абстрактном лабиринте «броненосцев» и уничтожать их. Я предлагаю тебе намного более понятное для подсознания образное упражнение. Но выполнять это упражнение надо вдвоем.

Найди человека, который медленно и выразительно прочитает тебе нижеизложенное упражнение. А ты в это время будешь сидеть в удобной позе и представлять все, что он тебе говорит.

Или запиши это упражнение на магнитофон своим голосом. Только надо помнить, что после каждого прочитанного слова или предложения, заканчивающегося многоточием, надо делать паузу на 5-10 секунд.

> Подобно тому, как враг, увидев, что мы обратились в бегство, еще больше распаляется, так и боль, подметив, что мы ее боимся, становится еще безжалостнее. Она, однако, смягчается, если встречает противодействие.
>
> *М.* Монтень

Упражнение «Интроскоп»

«Закрой глаза. И найди в своем внутреннем пространстве ощущения, которые идут от указательного пальца твоей правой руки (если ты правша. Если ты левша, ищи требующийся палец на левой руке)... Почувствуй - вот он, мой палец: кожа..., ноготь..., подушечка пальца..., вот его суставы... Представь, что твое внимание к нему заставляет палец как бы встать по стойке «смирно»: он немного, внутренне напрягается...

Сначала представь себе ярко и образно, а "потом почувствуй, что между твоим сознанием и этим пальцем как бы натягивается ниточка, образуется определенная связь между ними... И чем больше ты будешь «рассматривать» свой палец, тем он будет к тебе как бы ближе и «роднее»...

А теперь подтяни его к себе за ту нить, что образовалась между сознанием и пальцем. И он, приближаясь к тебе, увеличивается в размерах и становится огромным...

Теперь ты можешь проникнуть внутрь пальца и попутешествовать в нем. Войди в него и внимательно осмотрись внутри. Подойди к'кости и потрогай ее своими мысленными руками... Почувствуй ее твердость и несокрушимость...Кости создают основу твоего организма. И они должны быть прочными.

После этого пойди вдоль этой кости до ближайшего сустава и загляни внутрь... И вот ты видишь узкую щель между двумя костями, которая покрыта так называемой синовиальной оболочкой (специальной тканью, которая очень эластична и выделяет смазывающую жидкость, из-за чего кости и могут двигаться друг относительно друга). Потрогай синовиальную оболочку рукой, почувствуй ее эластичность-и влажность...

Мысленно поднимись вверх на кожу этого пальца...Поднявшись, оглянись: ты стоишь на эластичной равнине, на которой растут очень высокие деревья без ветвей. Это твои волосы. Подойди к ним и попробуй их вырвать из кожи... Но они очень крепко сидят в «почве», и твоих силенок для этого не хватает. Потрогай руками кожу, почувствуй ее эластичность и теплоту...

Дальнейший твой путь идет внутрь пальца на его боковую сторону... И здесь ты находишь сосудистый пучок: артерия, две вены и нерв... Подойди к нерву и потрогай его своими руками: это плотно свитый жгут - как веревка. И достаточно твердый... Но сравни: он не так тверд, как кость?.. Конечно же, нет, ведь твердость скалы и веревки не сравнимы.

Посмотри: рядом с нервом - вена...Подойди к ней и надави на ее стенку... Она настолько эластична, что ты можешь ее совершенно свободно пережать. И остановить движение крови. Посмотри - внизу вена переполняется, а за твоими руками опустела... Давление крови в вене очень маленькое.

А теперь потрогай артерию... Под твоими руками сейчас эластичное и напряженное образование - стенка артерии. Ты руками чувствуешь, какое сильное внутри давление... Для того чтобы донести кровь до самых дальних частей тела, сердце проводит огромную работу. И ты чувствуешь, что артерия мерно пульсирует под твоими руками. Это передаются удары сердца по стенке артерии...

Посмотри - артерия направляется к кончику пальца. Давай посмотрим: что там делается... И ты видишь, что по ходу от нее отделяются более тонкие артерии - артериолы. Артерия от этого становится все тоньше и тоньше... И вот у конца пальца она рассыпается на капиляры... И в этом месте пульс останавливается и начинает ударяться в кончик пальца. Почувствуй эту пульсацию...

> Не думай, что, сделавши что-либо нехорошее, ты сможешь скрыться, так как, скрывшись от других, ты не скроешься от своей совести.
>
> ***Исократ***

А теперь перенеси свое внимание на левую стопу. Найди ощущения, идущие от нее, в своем внутреннем пространстве... И почувствуй, что стопа, как и палец, «приближается» к тебе... Войди в стопу и «попутешествуй» так, как ты только что делал это в пальце...

Стопа очень сложное образование. В ней очень много костей, суставов, связок, артерий, вен, нервов и тому подобного. Внимательно загляни в каждый угол: «Не накопилось ли в ней «грязи», болезней?».. Если ты нашел что-то ненужное, вредное для организма, то возьми в руки веник и аккуратно смети эту «грязь» на совок... А затем открой «дверь» и выкинь эту «грязь» наружу...

Дальше твой путь идет вверх по голени к коленному суставу. Посмотри из стопы вверх: там, далеко наверху, ты видишь его... Поднимись к нему по лестнице - она находится где-то рядом...

И вот ты поднялся к самому крупному суставу своего организма. Войди в него и внимательно рассмотри все, что ты там найдешь... Там очень много синовиальных завертов, как бы своеобразных карманов, в которых может гнездиться инфекция. Загляни в каждый угол, подними каждую складку: что под ней?.. Не накопилось ли в них «грязи», инфекции?.. И если надо, то возьми в руки пылесос с насадкой для чистки мягких вещей и вычисти с его помощью все внутри сустава...

А теперь войди в огромную массу мышц бедра... И в ее глубине найди самую большую кость своего тела - бедренную... Эта кость внутри имеет длинную полость, в которой «живет» костный мозг. Он создает для нашего организма красные кровяные тельца, то есть нашу кровь. И это очень важный для организма орган.

Загляни туда и посмотри: «Все ли там в порядке, все ли там, как надо, чтобы хорошо служить тебе?» И ты видишь как в костном мозгу происходят очень интенсивные обменные процессы, делятся клетки, образуются эритроциты... И посмотри: «Хватает ли там энергии для того, чтобы этот процесс шел благополучно?» Если нет, то представь себе, как из твоих мысленных рук на выдохе выходит чистая энергия в виде маленьких ветвящихся молний. Как они входят в костный мозг и помогают ему еще лучше трудиться на благо организма.. И когда ты почувствуешь, что этой энергии здесь стало достаточно, то выйди из кости и войди в низ живота - в малый таз...

> Гнев сверх меры вызывает страх, а неумеренная ласка уменьшает уважение в людских глазах. Не будь так суров, чтобы всем надоесть, и так кроток, чтобы тебе дерзили.
>
> ***Саади***

И вот ты видишь ВОКРУГ себя тазовые органы... А наверху - петли тонкого кишечника, которые находятся в постоянном движении, переваривая пищу и обеспечивая питательными веществами весь организм... Посмотри внимательно на тазовые органы и вокруг них: «Не накопилось ли здесь »грязи»?.. Если да, то возьми в руки скребок и им сдери всю эту «грязь»... Затем скатай ее в комок и выкинь наружу - в землю...

Дальнейший наш путь - в почки. Посмотри: там наверху, среди петель кишечника, справа и слева видны почки. Выбери ту,

в которую тебе ХОЧЕТСЯ войти, и поднимись в нее... И внимательно оглядись в «очистных сооружениях» организма... Загляни в каждый угол... И если ты нашел где-нибудь камни, то поставь внутри почки наковальню, положи камень на нее и разбей его кувалдой... Получившиеся мелкие кусочки размели пестиком в чаше до мелкой пыли... Затем раствори эту пыль в моче и спусти ее в мочевой пузырь... Когда закончишь это дело то, прежде чем уйти из почки, убери из нее все «инструменты»...

И поднимись в желудок. Это место, где пища перемешивается и переваривается. Осмотри внимательно слизистую: «Нет ли язвочек, нет ли каких-нибудь ненужных разрастаний?». Если ты нашел язвочки, то тщательно очисть их дно... Затем возьми мастерок и замажь этот дефект слизистой раствором заподлицо... А затем покрась это место в цвет окружающей ткани так, чтобы совершенно не было заметно, что здесь что-то было не так... Если ты нашел разрастания, то срежь их острым ножом - тоже заподлицо... И под конец тщательно и аккуратно закрась это место краской под цвет слизистой...

Следующая наша «остановка» в двенадцатиперстной кишке. В ней найди место, где в эту кишку вливается желчь... И по желчевыводящему протоку начни подниматься к печени... Но тут ты видишь слева еще один проток, который открывается в желчевыводящий проток.

Загляни в него... Это, оказывается, желчный пузырь. Вот и хорошо, что ты не прошел мимо. Здесь, скорее всего, тоже необходимо навести порядок... Если ты нашел в пузыре камни, то положи их на железный противень и плесни на них соляной кислоты... И посмотри как камни с шипением растворяются в ней... Если же на стенках ты нашел воспаление, то сдери его так, как сдирают старые обои со стен... Затем эти обои тоже раствори в соляной кислоте до такой степени, чтобы они превратились в безвредную жидкость, которая с желчью выйдет из организма...

А теперь поднимись в печень - главную лабораторию нашего организма... В ней образуются сотни различных, нужных для жизнедеятельности веществ. Она очищает кровь от всех вредных и токсических веществ, проникающих в наш организм из кишечника...

Посмотри: не накопились ли здесь токсические вещества, «грязи», болезни... Если ты нашел здесь что-нибудь, что надо уда-

лить, то открой небольшое отверстие из печени прямо наружу - во внешний мир... А сам встань с противоположной стороны, протяни руки и представь, что из них начинает выделяться чистая и здоровая энергия, которая вытесняет все больное, все ненужное из печени наружу... Этот процесс должен напоминать вытеснение жидкости из шприца. Представляй, как ты выдыхаешь из рук эту энергию, а она постепенно заполняет пространство внутри печени, выталкивая плохое наружу...

И когда ты завершишь этот процесс, то поднимись в правое легкое... Ты попал в огромное пространство, наполненное воздухом и светом. Ты видишь прозрачные, воздушные альвеолы, в которых происходит обмен газов, ты видишь сосуды и тонкие бронхиолы... И посмотри, может с воздухом сюда попало много мусора... Если он есть, то возьми в руки увеличительное стекло и выжги его... Делай это примерно так же, как ты делал в детстве, когда поджигал деревяшки при помощи увеличительного стекла...

И вот теперь по шее поднимись в голову... Ты наконец-то вернулся в свое жилище. Но пришел сюда как бы через «черный» ход. И можешь посмотреть на него по-новому... Посмотри: сколько на этом «чердаке» накопилось мусора, грязи, сколько ненужных вещей, сломанной мебели... Посмотри, насколько грязными стали стекла окон... А слуховые решетки полностью забились пылью...

С этим положением больше мириться нельзя. Настало время навести полный порядок на этом чердаке!

Широко открой все окна и вентиляционные отверстия!.. И впусти внутрь солнечный свет и свежий воздух...Выкинь наружу всю эту сломанную и ненужную утварь, все сломанные и ненужные игрушки, мебель... И особенно рваную и грязную одежду. Посмотри: ты давно из нее вырос, она немодная. И ты ее все равно больше никогда не оденешь...

Сорви со стен эти старообрядческие обои..., помой потолок..., стены..., пол..., стекла окон...

А теперь загляни в чулан. И выпусти из него всех «монстров», которых ты когда-то заточил там... Ты их тогда очень боялся. Они казались тебе страшными чудищами, которые запросто могли принести вред. Ты был тогда, конечно же, не прав. Ведь у страха глаза велики. Да к тому же ты тогда был маленьким и слабеньким ребенком. И тебе ВСЕ казалось опасным. Но ты давно уже взрослый человек. И не боишься всякой ерунды...

Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе.

Л.Н. Толстой

Посмотри на них внимательно - насколько они маленькие и смешные... И их надо отпустить наружу - ведь они не виноваты, что ты их так боялся!.. Отпусти их в открытое окно - пусть летят куда хотят...

Теперь в своем жилище наклей новые, современные обои на стены и потолок..., поставь новую, современную и удобную мебель, которая будет радовать ТВОЙ глаз..., постели мягкий палас... На стол поставь мощный компьютер последней модели для того, чтобы можно было отсюда эффективно управлять организмом..Ты будешь через него получать оперативную информацию об организме и при ее помощи планировать свое будущее. Поставь и повесь на стены разные красивые безделушки - для уюта... В общем, сделай свое жилище удобным, уютным и здоровым. Чтобы можно было в нем с удовольствием жить долгие-Долгие годы! И когда закончишь эту работу, то можешь постепенно выходить из транса и открыть глаза»...

Дорогой мой читатель! Ты вполне резонно можешь сказать, что не знаешь анатомии. Но тебе вовсе и не обязательно ее знать. Вполне хватит тех знаний, которые ты получил в 8-м классе.

Те образы или кинестетические ощущения, которые появляются у человека во время выполнения упражнения «Интроскоп», являются прекрасными посредниками при общении с подсознанием. И эти образы подсознание прекрасно понимает. Ведь оно само подало тебе этот образ тогда, когда тебе надо было войти в тот или иной орган.

Когда ты представлял, что входишь в печень, то у тебя в голове тут же появился образ какого-то пространства: комнаты, пещеры или чего-либо подобного. Ты представил этот орган, и у тебя тут же появился какой-нибудь образ. Наверное, ты, дорогой мой читатель, согласишься, что это никак не случайно.

Этот образ является для твоего подсознания образом печени. И если ты решишь заняться «ремонтными работами» в печени, тебе достаточно будет вспомнить этот образ и поработать внутри него примерно так, как ты делал это в «Интроскопе».

В вышеприведенном упражнении я привел тебе ряд способов

работы в своем внутреннем пространстве. И эти способы можно использовать не только в том органе, в котором я их приводил, но и в любом другом органе или же части тела.

> Обучать народ - значит делать его лучше; просвещать народ - значит поднимать его нравственность; делать его грамотным - значит цивилизовать его.
>
> В. ***Гюго***

Мои пациенты, используя эту медитацию, иной раз добивались потрясающих для себя результатов. Например, один мой пациент, используя упражнения Биоэнерготренинга (моей авторской техники воздействия на обмен веществ) в комбинации с упражнением «Интроскоп», полностью рассосал разрастания соединительной ткани на ладони. А ему явно грозила инвалидность!

Я не имею возможности на этих страницах подробно остановиться на описании упражнений Биоэнерготренинга. Ты можешь ознакомиться с ними в моей новой книге «Биоэнерготренинг - способ воздействия на обмен веществ», которая недавно увидела свет в издательстве «Физкультура и спорт».

Освободимся от «заноз»?

В первой части этой книги я говорил, что неприятные и конфликтные события, которые произошли в жизни человека в первые годы жизни, могут всю жизнь влиять на его здоровье и отношение к миру. И мне хотелось бы, дорогой мой читатель, привести здесь великолепную технику, которая позволит тебе разрядить эти подавленные комплексы и таким образом освободиться от их влияния на твое здоровье.

Одна из целей глубинной психотерапии заключается в том, чтобы сделать сознательным то, что было подсознательным. Комментируя это положение? профессор Макаров, которого по праву можно назвать главным проводником современной западной психотерапии в Россию, сказал: «Психотерапия - процесс упорядочивания прошлого и будущего ради счастья в настоящем». Таким образом, смысл психотерапевтического воздействия - избавить человека от иррациональных убеждений, идеалов, помочь ему принять себя таким, как есть. И пользоваться собой во благо себе!

И по большому счету цель любого человека заключается в том, чтобы быть идеально вписанным в ту реальность, в которой он живет. А это возможно не в случае борьбы с нею, а только при слиянии с этой реальностью. И я целиком и полностью поддерживаю тезис даосизма о том, что для человека вся вселенная должна стать его телом.

Предтеча современной психотерапии

При помощи психоанализа по Фрейду, если умело руководить этим процессом, можно добиться того, что человек вспомнит давно забытые события, которые оказываются корнями его заболевания. И мы говорили уже, что только осознание и признание наличия этих корней приводит к освобождению от их действия на организм (или же значительному ослаблению их воздействия на психику).

Этот процесс настолько интересен и эффективен, что позволил психоанализу стать очень известным и популярным.

Подобным же образом действует на человека и медитативное состояние. Оно, на период нахождения в нем, приводит к интеграции сознательных и бессознательных процессов. Это образно можно представить так: сознание со стороны, расслаблено и не вмешиваясь, наблюдает за тем, что и как происходит в подсознании. В этом состоянии образуется как бы смесь сознательных и бессознательных процессов, своеобразный «котел», в котором без следа могут сгореть и «кости» раннего воспитания, и упругие «сухожилия» установок, и застарелое «мясо» привычек.

Все подавленные комплексы - «динозавры» появляются в поле зрения сознания. И оно убеждается, что они уже совершенно не страшны. И происходит разрядка подавленных комплексов и неразрешенных конфликтов, что напоминает выход на поверхность воды пузыря воздуха.

Если же заниматься активной медитативной работой (например, «Интроскопом»), то этот процесс пойдет еще быстрее.

> Когда ты вошел в мир, ты горько плакал, а все вокруг тебя радостно смеялись. Сделай жизнь такой, чтобы, покидая мир, ты радостно смеялся, а все вокруг горько плакали.
>
> *Калидас*

Психохирургия

Но психоанализ и медитация обеспечивают только «слепой» поиск психологических «гнойников». И в этом плане они являются пассивными техниками. Опыт показывает, что намного более эффективно усилить эти процессы сознательной коррекцией своих эмоций по отношению к «выплывшему» комплексу.

Этого позволяет достичь процедура, которую я называю эмоциональным рефреймингом (эмоциональная перестройка отношения человека к чему-либо, из-за чего это событие теряет для него значение). Он действует по принципу самонаводящейся на цель ракеты.

И этот метод вполне можно назвать психохирургическим. Он обеспечивает ассоциативный поиск, то есть целевой выход на скрытые комплексы, которые питают болезнь так, как корни питают дерево. Мы как бы находим гнойник с занозой, вскрываем его и человек освобождается от гнойной интоксикации, которая происходила из-за всасывания в кровь этой заразы.

У каждого из нас были такие переживания. Например, ты вспоминаешь какое-то событие из своей жизни, которое реально когда-то произошло с тобой. И у тебя тут же портится настроение. Связано это с тем, что тогда с тобой случилось что-то, что до сих пор ранит твое сердце.

Например, ты вспоминаешь свою первую любовь. И тебя охватывает горечь из-за того, что судьба так распорядилась, что вам не удалось соединить свои сердца. Так вот, если ты при этом воспоминании испытываешь отрицательные эмоции, то это означает, что на самом деле ты так и не смирился с этой потерей. И где-то в душе продолжаешь «плакать» по этому поводу.

И ты можешь ходить по жизни, радоваться ей и совершенно не вспоминать об этом событии. Но оно изнутри «трясет» твою психику, являясь активно-действующей частью подсознания. И, пока этот комплекс переживаний не разрядится, пока ты не изменишь к этому событию отношение, оно будет являться одним из корней какого-то определенного заболевания.

Точечный рефрейминг

В процедуре эмоционального рефрейминга пациенту предлагается войти в состояние безмысленного покоя (по-другому - в медитативное, трансовое состояние, когда мыслительная машина отключена). А затем ему предлагается мысленно войти в какой-нибудь больной орган (примерно так, как это делается в «Интроскопе). И, чувствуя себя ВНУТРИ этого органа, представить перед собой мысленный экран. И все, больше ничего делать не надо - просто сидеть и ждать! Если пациент сделает это достаточно хорошо, то через некоторое время он может на экране увидеть какое-либо забытое событие из своей жизни.

> Что такое поражение? Всего лишь школа, первый шаг к чему-то более совершенному.
>
> ***У. Филипс***

И, наверное, дорогой мой читатель, ты согласишься, что это происходит не зря. Это говорит о том, что данное событие и данный орган каким-то образом связаны друг с другом. То есть можно предположить, что пережитые тогда эмоции не разрядились до конца и являются как бы корнями заболевания этого органа. Только эта связь, конечно же, не такая прямая и простая, как я только что тебе представил.

Скорее всего, развитие заболевания шло в этом случае по механизму развития психосоматоза, как это было изложено в первой части книги. Отрицательные эмоции, которые в течение длительного времени ощущал человек, в конце концов соматизировались и проявились в том или ином органе.

Освобождение от психологического «мусора»

И для того чтобы прервать влияние этих воспоминаний на данный орган, человек должен «разрешиться от бремени» этого события. Необходимо сознательно, с «взрослой» позиции изменить свое отношение к нему. Тогда оно превратится в обычное воспоминание, которое не будет обладать никакой силой. Если человеку это удается, то он выбивает из-под болезни краеугольный камень. От чего пирамида психосоматоза начнет разваливаться. И БОЛЕЗНЬ в конце концов ИСЧЕЗНЕТ!

И в этом утверждении нет никакой натяжки. Это довольно часто происходит с людьми, когда они «самопроизвольно» излечиваются от того или иного тяжелого недуга. На самом деле они в конце концов смиряются с тем событием, которое запустило ме-

ханизм психосоматоза. Или же оно теряет для них значимость из-за того, что они узнают об этом событии новую информацию.

Например, парень страдал по девушке, с которой его разлучила «злая судьба». И он в течение длительного времени с тоской вспоминал их совместные романтические прогулки. И сердце его обливалось кровью! Но случается так, что он от совершенно постороннего человека узнает, что эта девушка вечером, после того, как они расставались, уходила к другому парню и такое вытворяла!!! Вот в этот момент его любовь умирает, и он освобождается от всех отрицательных эмоций, связанных с ней.

Прощение - универсальное душевное лекарство!

И вот когда во время эмоционального рефрейминга ты вспомнишь и увидишь какое-либо реальное событие, которое когда-либо с тобой произошло, то можно поступить по-разному. Ты можешь увидеть это событие и рассмеяться: «Фу, какая детская глупость (шалость)! Да ничего страшного я не сделал! Я прощаю себе это». Или же сказать: «Все, подсознание! Это событие сохрани только в качестве воспоминания. Я хочу, чтобы оно перестало вызывать у меня отрицательные эмоции. Обстоятельства давно изменились, я уже вырос и мне вовсе не обязательно этого бояться, я на самом деле не совершил ничего плохого!»

> Любишь ты жизнь? Тогда не теряй времени; ибо время - ткань, из которой состоит жизнь.
>
> Б. Франклин

Пример такого эмоционального рефрейминга я тебе приведу в примере с моим «поцелуем» с памятником в третьей части этой книги.

Если же ты увидишь людей, которые тогда сделали тебе больно и плохо (с ТВОЕЙ точки зрения), то надо их понять и простить. Понять, что они тоже были психологическими детьми - глупыми и бестолковыми, которые сами не понимали, что делали. Что они по большому счету не виноваты в том, что наделали. И если ты ИСКРЕННЕ простишь их, то это событие перестанет действовать на тебя.

Взгляни со взрослой позиции

И третий вариант, который ты, дорогой мой читатель, можешь использовать при процедуре эмоционального рефрейминга, таков. Как только ты увидишь какое-либо событие из своей жизни на экране, то мысленно подойди к экрану и войди в него. А затем войди в самого себя - того, который «живет» в том событии, и переживи это событие по-другому: так, как надо с высоты твоих настоящих знаний. И, опять же, если ты будешь делать это ответственно, если ты подойдешь к процедуре эмоционального рефрейминга со всей серьезностью, то результаты могут оказаться просто сногсшибательными.

Все мы в своей жизни проходили через что-либо подобное. Например, ты рассорился в пух и прах с кем-нибудь из своих знакомых. И долгое время «кипел» от злости на его «безобразное» поведение. И, естественно, горел желанием отомстить обидчику. Но тут к тебе приходит друг и говорит, что твой обидчик хочет с тобой помириться, что он раскаивается и хочет устроить мировую... И вот через некоторое время обидчик с «парламентарием» приходят к тебе, ситуация разбирается, приносятся взаимные извинения и... злости на этого человека как не бывало! Ты в этом случае признаешь, что и сам был отчасти не прав, что не такой уж он и безобразник, а просто так сложились обстоятельства и т.д. и т.п.

То же самое проводится с «выплывшим» воспоминанием. Ты с позиции себя - «взрослого» - глядишь на эту ситуацию и на этих людей по-новому и прощаешь для себя все, что тогда произошло. И ты понимаешь, что они были не так уж и плохи, да и ты тогда поступил не совсем как ангел! Ведь по большому счету никто ни в чем не виноват - каждый был «ребенком», и каждый действовал на основе видения мира, которое ему СФОРМИРОВАЛИ.

> Безграмотность доверчива и легкомысленна.
>
> ***Сенека Младший***

Практически наверняка можно сказать, что и ты, и твои «обидчики» поступали в этой ситуации из желания сделать доброе дело для противоположной стороны. И в случившемся нет ни твоей, ни их вины! Что случившееся, наоборот, принесло тебе пользу (и так далее и тому подобное в том же духе).

То есть ты, производя такие умозаключения, переводишь со-

бытие из разряда «эмоциональных заноз» в рядовое, как бы ставишь эмоции по отношению к этому событию на «нейтралку». И после этого оно перестанет действовать на тебя. И заболевание лишится этого корня.

Правда, ты должен знать, что любое заболевание обычно питается многими нашими неудачами и отрицательными эмоциями. Поэтому эмоциональный рефрейминг необходимо проводить многократно. И каждый раз при помощи этой «самонаводящейся ракеты» находить очередной гнойник и вскрывать его.

Первый «нелпер» в истории?

Иисус Христос предложил процедуру прощения, которую вполне можно назвать рефреймингом. Он говорил: «Прощайте ненавидящих вас, благословляйте гоняющих вас». И мы знаем, что это единственный путь освобождения от бесконечных «вендетт», в которые люди попадают по своей глупости.

Вообще, смысл морально-этической системы Иисуса Христа не в призывах к терпению и смирению, а к пониманию и прощению.

Полюби... аллерген!

Если у тебя нет какого-либо конкретного органа, в который можно входить и ждать, когда выплывет то или иное воспоминание, то ты можешь представить, что ты сидишь на «чердаке», который является твоим жилищем, и смотришь на экран компьютера (как ты себе это представлял во время упражнения «Интроскопа»).

В этом случае могут выплыть ЛЮБЫЕ неприятные и горестные события, которые когда-либо с тобой произошли. Подсознание как бы выводит перед тобой какое-либо событие и говорит: «Хозяин, в три года тебя укусил гусь. Тогда ты сильно испугался и дал мне команду: «Гусь - страшное существо, надо его всегда обходить стороной!» Как мне относиться к этому событию? Надо продолжать бояться или можно забыть его?»

И ты можешь представить себе картину, что ты входишь в самого себя, находящегося в картине, и прогоняешь гусей (или же ласкаешь их, дружишься с ними - этот вариант предпочтительнее). И подсознание как бы скажет: «Понял, хозяин! Теперь всегда буду при виде гусей продуцировать тебе положительные эмоции!».

Если ты проведешь эту процедуру качественно, то в следующий раз, когда ты встретишься с гусями, ты САМЫМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ (!) почувствуешь к ним симпатию.

Инвентаризация прошлого

При эмоциональном рефрейминге происходит переоценка прошлого. Мы как бы проводим вместе с подсознанием своеобразную «инвентаризацию» событий своей жизни и переоцениваем для себя их значимость. При помощи этих образов мы говорим своему подсознанию: «Этому событию теперь не придавай никакого особого значения, пусть оно станет рядовым!» И из-за этой переоценки комплекс теряет свою силу.

Дорогой мой читатель! Я могу вполне определенно, на основе своего опыта и опыта моих пациентов, сказать, что данная техника способна радикально изменить тебе жизнь! Это очень эффективный способ перепрограммирования твоего подсознания. При постоянном применении ты сможешь полностью освободиться от скорбного багажа, который ты носил в себе всю жизнь и от которого страдал.

> Насколько человек побеждает страх - настолько он человек.
>
> Т. ***Карлейль***

Я считаю, что эта техника способна настолько мощно перестроить шкалы ценностей и опасностей, что это приведет к практическому перерождению человека. Ведь если он освободится от всех «заноз», то есть от всех обид и страхов, что носил в себе, если на основе взрослых знаний переоценит весь свой эмоциональный багаж, то таким образом ИЗМЕНИТ СВОЕ ПРОШЛОЕ! А если у человека изменится прошлое, то и он сам радикально изменится.

Глава десятая,

в которой мы поговорим о том, как за семь дней сотворить свое новое «Я»

Ты Бог для своего внутреннего мира. И ты можешь кроить его по тем лекалам, которые сам для себя выберешь. И если ты будешь делать это достаточно энергично и умно, а инструменты, при помощи которых ты будешь делать это, будут очень эффективными и качественными, то как будет служить тебе твое подсознание (и, соответственно, твое тело) - будет зависеть только от тебя!

Я предлагаю тебе СЕМЬ ДНЕЙ ТВОРЕНИЯ своего нового «Я», то есть семь техник, которые помогут перевернуть твою психику с головы на ноги. Это программа психологического оздоровления, психоаналитическая и психосинтетическая программа наилучшего ДЛЯ ТЕБЯ вписывания в этот мир.

Эти семь техник основаны на символическом языке, который поможет тебе легко и достаточно просто перепрограммировать свое подсознание. Также могу вполне определенно сказать, что они апробированы на тысячах моих пациентов и совершенно безопасны!

Первый день Творения своего нового «Я»

«Закрой глаза. И представь себе, что ты стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма стоит белокаменный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сияют на фоне голубого неба. Тебе надо подняться на этот холм. Дорога эта не простая, и тебе придется напрячь все свои силы для того, чтобы преодолеть все трудности на этом пути. Давай поднимайся...

И вот ты на вершине холма. Перед тобой великолепный белоснежный храм, весь устремленный в небо. Ты видишь стрельчатые окна, закрытые красивыми коваными решетками, тяжелую дубовую дверь, всю покрытую резьбой по дереву. Подойди к ней, возьмись на ручку и изо всех сил потяни ее на себя. Дверь очень тяжелая, и тебе придется приложить все силы для того, чтобы открыть ее. Да к тому же ее давно никто не открывал, и петли могли заржаветь. Тяни ее сильнее, упирайся ногами и тяни... И вот она поддалась и открылась настолько, что ты можешь проскользнуть внутрь Храма.

И ты входишь в Храм и видишь, что это огромная библиотека, кажущаяся изнутри даже больше, чем снаружи. И ты видишь везде, куда только не взглянешь, книги, книги, книги... где в порядке, на полках, где просто сложеные на полу. Некоторые полки сломаны, а книги рассыпались по полу.

И ты идешь по ИЗВИЛИСТОМУ проходу между стеллажами, и опять везде только книги и книги, в которых изложена вся история твоей жизни. И ты видишь, что во многих местах накопилась пыль, грязь, кое-какие книги тронула плесень. А некоторые отделы этой библиотеки замурованы, и пользоваться ими нельзя.

> Чтение для ума - то же самое, что физические упражнения для тела.
>
> Д. Аддисон

Но ты идешь все дальше и дальше и вот выходишь к Алтарю. И посмотри: перед тобой иконостас, на котором ты видишь всех своих Учителей, то есть тех людей, которые оказали наибольшее влияние на твое воспитание. На левой половине ты видишь своих ЧЕРНЫХ Учителей, тех людей, которые учили тебя какими-либо неприятными своими действиями. А на правой половине иконостаса ты видишь своих БЕЛЫХ Учителей, которые любили тебя и учили хорошему. И все они СОВМЕСТНЫМИ усилиями сделали тебя таким, каков ты есть, - уникальной личностью, не похожей ни на кого другого. Поклонись им! И глубже всего поклонись своим ЧЕРНЫМ Учителям - ведь они учили тебя хоть и больно, но наиболее эффективно!

А теперь обратись к своим черным Учителям и поблагодари их за все то, что они для тебя сделали. Скажи им, что ты не держишь на них зла и что отпускаешь их. И дождись, чтобы эта половина иконостаса опустела...

Посередине под иконостасом ты видишь Трон Хранительницы Храма. Но он сегодня пустой. Время для встречи с ней еще не пришло. Хранительница покинула Храм потому, что он стал очень грязным и запущенным.

И для того чтобы она вернулась обратно, тебе надо здесь навести порядок. Давай сейчас отремонтируй полки, собери рассыпанные книги и расставь их по полкам... Помой пол и стены... Открой окна и впусти внутрь свежий ветер... Помой стекла... и ты видишь, что под грязью скрывались изумительной красоты цветные ви-

тражи. И они под лучами солнца засияли всеми цветами радуги...

А теперь проломи все ненужные перегородки и открой доступ в те отделы библиотеки, которые были замурованы... Убери мусор, оставшийся от сломанных стен и в открытых отделах библиотеки тоже наведи порядок... Постели ковровые дорожки для того, чтобы можно было бесшумно ходить в поисках книг...

А теперь создай каталог всех книг и всей хранящейся в этой библиотеке информации... И ты в результате свободно сможешь пользоваться всей информацией, которая хранится в этой библиотеке. И когда ты будешь удовлетворен своей работой, выйди из Храма».

Храм является символом твоей психики. Образ библиотеки, извилистых проходов между стеллажами является символом твоего мозга, извилин коры головного мозга. Эта техника дает подсознанию команду на уход от всего старого, очистки от всего того, что перестало быть нужным. И наведение порядка в этой «библиотеке», создание «каталога» информации является символической командой на наведение порядка в той информации, которая накопилась за жизнь.

Второй день творения своего нового «Я»

«Ты опять стоишь перед холмом, и тебе надо подняться на него. Поднимайся... И вот ты стоишь перед Храмом. И сегодня он кажется тебе еще краше, чем вчера... Подойди к двери и потяни ее на себя... Ты чувствуешь, что сегодня она открывается намного легче, чем вчера...

И вот ты вновь стоишь внутри Храма и видишь, что сегодня в нем царит порядок. Ты видишь, что сквозь витражи в него попадают разноцветные лучи света, и создается ощущение праздника. И ты идешь по извилистым проходам между стеллажами и видишь, что все книги чисты от пыли и стоят по порядку, по своим местам. Но ты сегодня не останавливаешься здесь, а идешь к центру Храма, к его святилищу - Алтарю...

Ты выходишь к нему и видишь, что на Троне сидит Хранительница Храма, которая кого-то тебе очень напоминает... Она держит в руке розу и свиток бумаги и улыбается тебе. К сожалению, она не может обратиться к тебе прямо, потому что разговаривает на другом языке.

Иногда промедление смерти подобно.
М.В. Ломоносов

Подойди к ней и возьми розу и поблагодари ее за этот подарок... Розу приколи к груди со стороны сердца... А на свитке сломай печать и разверни его... И ты видишь, что на ней изображена цветная мозаика... И чем больше ты на нее глядишь, тем ярче становятся краски... И они сливаются друг с другом, переходят друг в друга, границы между ними стираются... И ты видишь, что там, как бы внутри этой мозаики, образуются образы, какие-то картины - как в телевизоре. Внимательно наблюдай за ними! Хранительница при помощи этих образов хочет тебе сказать что-то очень важное... Может быть, ты сразу поймешь это сообщение, может быть, смысл его дойдет в виде внезапного озарения где-нибудь в течение дня. А может быть, ты увидишь вещий сон, который легко разгадаешь на основе того, что ты сейчас видишь на этом мозаичном панно... Внимательно смотри за этим «кино»... И когда оно кончится, сверни свиток, положи его за пазуху и выйди из Храма.

Хранительница храма - твой внутренний наставник. Ты можешь приходить к ней настолько часто, насколько это тебе нужно, и спрашивать ее обо всем, что тебе необходимо знать. И, вполне возможно, что она через некоторое время заговорит с тобой на понятном тебе языке - ведь все мы в жизни учимся!

При помощи данной техники ты получаешь возможность прикоснуться к внутренней «кухне» своего «Я», увидеть через образы и символы то, что происходит внутри твоего «Я». И что наболело внутри настолько, что подсознание через определенные образы обращает на это твое внимание.

Третий день Творения своего нового «Я»

«Ты опять стоишь перед холмом, и тебе надо подняться на него. Поднимайся... И вот ты стоишь перед Храмом. И сегодня ты видишь Храм еще немножечко по-другому. Он кажется тебе еще более величественным и прекрасным...

Подойди к двери и открой ее... Ты замечаешь, что с каждым разом дверь открывается все легче и легче - такое ощущение, что Храм уже узнает тебя и благодарен тебе за ту работу, что ты

ля него сделал.

Если одно-два приветливых слова могут сделать человека счастливым, надо быть негодяем, чтобы отказать ему в этом.

У. Пенн

Войди внутрь Храма и пройди к Алтарю... И ты видишь Хранительницу Храма, которая показывает тебе на дверь справа от тебя. Подойди к двери и открой ее... И ты попал в кинозал. Пройди к среднему ряду и сядь в середине зала...

Оглянись вокруг и осмотри зал: ты сидишь один, нет никого ни впереди, ни сбоку, ни сзади. Стены этого зала обиты материей именно того цвета, который нравится тебе, который внутренне присущ тебе.

Перед тобой белый экран. Сейчас в этом кинотеатре тебе будет демонстрироваться черно-белый фильм, в котором ты увидишь себя со стороны, как будто кто-то снимал тебя скрытой камерой. На экране появится ряд событий из твоей жизни, которые ты когда-то (может быть, только недавно) пережил и которые до настоящего времени вызывают у тебя неприятные эмоции, делают тебя больным или же несчастным.

И вот медленно гаснет свет..., включается кинопроектор... и ты видишь на экране себя в тех ситуациях, которые ты когда-то пережил. И ты видишь себя, окружающих людей так, как будто действительно тогда около тебя стоял человек и все записывал на видеокамеру...

И ты чувствуешь, что сюжет, который ты сейчас видишь на экране, до настоящего времени тебе не безразличен, тебе неприятно это смотреть, это вызывает у тебя неприятные эмоции... И этот сюжет сменяется другим сюжетом... И ты видишь, что это событие тоже произошло с тобой, но немного раньше первого. И оно тоже связано с твоей болезнью или же проблемой... Этот сюжет сменяется третьим..., четвертым... и ты постепенно видишь все более и более отдаленное прошлое... (пауза 1 минута).

И вот этот фильм заканчивается..., мелькают последние его кадры... Загорается свет, и ты снова в кинотеатре. Ты только что на экране видел действительные корни своих проблем или же своего заболевания. Те события, которые ты пережил когда-то и которые ты только что видел на экране, до настоящего времени

были важны для тебя и влияли на поведение и самочувствие.

Будущее - в руках школьного учителя.

В. **Гюго**

А теперь твое тело остается сидеть, а ты выскальзываешь из него назад и садишься на несколько рядов сзади... И вот ты сидишь на новом месте и видишь впереди на фоне экрана свое тело... И сейчас ты посмотришь второй раз тот же самый фильм. Но будешь уже смотреть его с новой позиции и в новом ракурсе. Опять медленно гаснет свет..., включается кинопроектор, и ты снова видишь на экране первый сюжет фильма, который только что просмотрел...

И ты замечаешь: то, что творится на экране, уже не вызывает у тебя отрицательных эмоций! Ты смотришь на это как на интересный фильм, и у тебя появляется ощущение, будто это было не с тобой, ты как бы отделился от этого... Ты выделил эти сюжеты на экран, а сам вышел из своего тела. И у тебя появляется ощущение, что ты просто смотришь интересный фильм...

Посмотри спокойно на экран - ты знаешь, что уже никогда не будешь поступать так! И обратись к своему подсознанию примерно с такими словами: «Я хочу, чтобы все это перестало влиять на меня, на мое самочувствие и настроение! Я хочу быть другим!»...

И вот фильм заканчивается..., включается свет, и ты сидишь в кинотеатре, а там впереди сидит твое тело...

Твое тело остается сидеть, а ты встаешь и выходишь из зала в вестибюль. Здесь ищешь лестницу и поднимаешься на второй этаж... И здесь ты видишь дверь с надписью «Кинопроекторская»... Открой эту дверь и войди внутрь...

И ты попадаешь в мир техники! Ты видишь, что здесь везде лежит много бобин кинопленки, стоят кинопроекционные установки, находится много аппаратуры непонятного для тебя назначения. Ты подходишь к одному из проекторов и смотришь в окошечко, которое находится рядом с ним. И видишь, что там внизу кинозал, из которого ты только что вышел. А посреди этого зала сидит твое тело...

А теперь подойди к кинопроектору и заряди в него тот фильм, который ты только что два раза посмотрел... А теперь включи кинопроектор и посмотри через окошечко на экран... Ты

видишь первые кадры этого фильма. Останови кинопроектор, но проекционную лампу оставь включенной!.. И ты видишь, что на экране уже не движущееся изображение, а слайд..., как бы проекция фотографии...

Но что происходит с изображением? Ты видишь, что под влиянием тепла от проекционной лампы изображение начинает плавиться, коробиться, деформироваться, таять... А затем мутными и грязными каплями стекает с экрана... И вот изображение исчезло, и экран стал белым! Этот кадр растаял, его больше не существует в твоем подсознании, и он больше не сможет действовать на поведение и вызывать у тебя неприятные эмоции.

Теперь опять включи движение пленки... и на экране появляется следующий сюжет этого фильма... Останови движение пленки! И ты видишь, что движение кадров остановилось и на экране следующий кадр, следующий сюжет этого фильма... Пусть и этот кусок пленки расплавится, исчезнет из твоей памяти. И ты видишь, как опять коробится и деформируется изображение... Пленка плавится и мутными, грязными каплями стекает с экрана... И этот кадр тоже исчез, он тоже больше не сможет влиять на твое поведение. И точно таким же образом сожги весь фильм... Когда ты сожжешь этот фильм, ты сожжешь корни своей болезни, и она потеряет свою силу! (пауза 5 минут).

> Свобода заключается в том, чтобы делать все, что не вредит другим.
>
> ***М. Клаудиус***

И вот этот фильм исчез, его больше не существует в природе. А теперь подойди к полке, где лежат бобины кинопленки, и внимательно посмотри на них... Ты видишь пленки, читаешь надписи на них, но они тебе не подходят... Тебе надо выбрать фильм, где играет абсолютно похожий на тебя дублер. В этом фильме твой двойник действует во всех ситуациях так, как ты хочешь действовать сам. Ты точно знаешь, что этот фильм в этой кинопроекционной есть! Перейди к другой полке, покопайся среди груды пленок... И вот наконец-то в твоих руках нужный фильм!

Возьми его и заряди в кинопроектор. А теперь включи проектор и посмотри в окошечко... Ты видишь, что это цветной, яркий и сочный фильм... Ты видишь своего двойника веселым, довольным, жизнерадостным... Ты видишь, как он легко и просто решает те

проблемы, о которые ты постоянно спотыкался... Ты смотришь на него и завидуешь ему - ты тоже хочешь стать таким. Обратись к своему подсознанию с такими словами: «Я хочу быть таким, мне нравится такое поведение!..»

Фильм заканчивается, и ты вновь стоишь в кинопроекционной. А теперь посмотри этот фильм второй раз, но немножечко по-другому. Давай включи кинопроектор... И вот на экране появляется первый сюжет этого фильма...

А теперь войди в луч света от кинопроектора и по нему быстро-быстро пробеги внутрь экрана. И экран из плоского превращается в объемный, а кинотеатр в театр...

И ты оказываешься за кулисами этого театра, и совсем рядом с собой на сцене ты видишь своего двойника. Он легко и весело делает свои дела, просто и без проблем общается с другими людьми. Ты видишь уже не фильм, а как бы спектакль. И тебе достаточно сделать только шаг, и ты станешь непосредственным участником событий. Сделай этот шаг и подойди к своему двойнику...

Теперь поверни его к себе спиной и посмотри: сзади у него «молния», как будто это скафандр. Открой эту «молнию», и ты видишь, что это действительно скафандр, который полностью подходит тебе по росту... А теперь войди в него..., просунь сначала ноги..., затем руки..., туловище... Внимание! Когда ты войдешь своей головой в голову двойника, ты можешь почувствовать очень необычные ощущения! Может быть, это будет движение в голове, ощущение перетекания тепла или жидкости, покалываний. Могут быть любые ощущения, и не надо их бояться! Они являются признаком слияния с образом двойника, принятия в себя его мыслей и стереотипов действий.

И вот ты слился с головой двойника! И его видение мира становится твоим видением, ты чувствуешь, как его кожа сливается с твоей..., И ты начинаешь видеть мир его глазами..., слышать звуки его ушами... И теперь ты сможешь действовать так, как он.

> Нет более действенного средства для искоренения любого порока, чем сознательное переживание в воображении его последствий.
>
> Древняя мудрость

Закрой «молнию» на спине и почувствуй себя в этом новом теле. Ты впитал опыт своего удачливого двойника! И сможешь так

же легко преодолевать препятствия, как это делал он»...

Это еще одна техника эмоционального рефрейминга. Называется она «Кино». Она была впервые предложена основоположниками НЛП А. Гриндлером и Р. Бендлером. И она отличается от техники «Самонаводящаяся ракета», которая тоже является техникой эмоционального рефрейминга, тем, что направлена на «стирание» тех воспоминаний, которые известны и находятся на поверхности сознания. Например, ты очень стеснительный человек. И тебе это очень мешает в реальной жизни. При помощи техники «Кино» ты сможешь сломать программу стеснительности и ввести в себя программу желательного поведения.

Четвертый день Творения своего нового «Я»

«Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. И тебе сегодня он кажется еще прекраснее, чем раньше. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него...

И вот ты опять стоишь у Храма и видишь все его великолепие вблизи. Подойди к двери и открой ее... Ты замечаешь, что сегодня она открывается совсем легко, как будто она очень хорошо смазана.

Ты опять внутри Храма и идешь по этой прекрасной библиотеке мимо стеллажей с книгами... И ты направляешься по извилистым проходам к святилищу Храма - Алтарю... И вот ты опять стоишь перед ним и перед Троном. Хранительница Храма улыбается тебе, приветствует тебя на своем языке. И указывает дверь слева от тебя. Войди в нее...

И вот ты попал в оранжерею... Огромные окна свободно пропускают потоки солнечного света. Потолки очень высокие, и здесь масса свежего воздуха. Ты видишь разные растения, некоторые очень красивые, с твоей точки зрения, а некоторые очень причудливы... И в самом центре этой оранжереи ты видишь розовый куст.

- Ты видишь весь этот куст: корни, ствол, стебли, листья, колючие шипы и на верхушке стеблей - цветки розы. Они находятся на разных этапах раскрытия: некоторые распустились, некоторые только распускаются, некоторые уже отцвели. А некоторые еще находятся в бутонах. Представь себе жизненную силу, которая поднимается от корней к цветку и дает начало процессу его раскрытия...

Теперь мысленно приблизься к нераскрывшемуся бутону. Посмотри - он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку из кончиков лепестков розового цвета. Сосредоточься на изображении, удерживая его в центре сознания...

И вот зеленые листочки, которые покрывают бутон, вздрагивают, появляется легкое движение, и он начинает медленно раскрываться, обнажая розовые лепестки цветка... Чашелистники начинают потихоньку отделяться друг от друга, все больше и больше отворачивая свои кончики наружу... Наконец перед твоим мысленным взором предстает весь бутон, состоящий из розовых лепестков. Разгляди его...

И вот теперь уже лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны... Лепестки медленно раскрываются до тех пор, пока перед твоим мысленным взором не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении... Роза открывается свету и воздуху, раскрывая всю свою прелесть... Наблюдая это, представь, что и внутри тебя в это время начинается расцвет. Ощути, что и в тебе нечто распускается и открывается свету... Ты чувствуешь, что ее ритм - твой ритм, ее раскрытие - твое раскрытие...

> Подчините себе ваши страсти, и их сила станет вашей силой, их величие - вашей красотой.
>
> ***А. Франс***

А теперь почувствуй ее аромат, характерный запах, который не спутаешь ни с чем, такой нежный, сладкий и восхитительный... И представь, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее... И запах от этого усиливается, а роза открывается еще больше...

Теперь вглядись в центр цветка, туда, где жизнь наиболее интенсивна... И ты видишь, что там что-то есть... Пусть возникнет образ, выражающий самое прекрасное, самое значимое в твоей жизни, выбивающееся наружу, к свету... Это может быть все, что угодно, например любое живое существо. Пусть образ появится сам по себе - спонтанно, без твоих сознательных усилий и осмысления. Жди... Удерживай этот образ некоторое время в своем

сознании, проникнись его содержанием...

И ты видишь глаза этого живого существа, в которых читается искренняя любовь к тебе... Заговори с ним о самом важном в твоей жизни в настоящий момент. Задай вопрос о том, что имеет для тебя большое значение: о проблемах, направлении или выборе, который предстоит сделать. И внимательно выслушай то, что скажет это существо... (пауза 1 минута).

Серьезно задумайся над тем, что оно тебе сказало. Пусть с начала это тебе покажется непонятным, но во всем сказанном есть глубокий смысл для тебя. Ведь ты знаешь наверняка, что это существо ни в коем случае не может тебя обмануть. И без страха можно следовать его советам...

Теперь вбери внутрь себя этот цветок. Теперь в случае необходимости ты легко сможешь вступить в контакт с ним и использовать его знания, опираться на его любовь».

В символическом смысле ты и есть эта роза и ты всегда нес в себе это мудрое существо. Наша духовная сущность, неотъемлемая и наиболее истинная часть нашего существа, наше истинное «Я» скрыто, ограниченно, опутано, прежде всего физическим телом с его чувственным восприятием, многообразием эмоций и различных побуждений; страхами, желаниями, притяжениями, отталкиваниями; в конце концов беспокойностью нашего разума. Освобождение сознания от этих пут приводит к освобождению духовного центра. Это одно из самых мощных упражнений из арсенала Психосинтеза, стимулирующее раскрытие творческих сил человека и освобождение сознания от сковывающих его цепей.

Пятый день Творения своего нового «Я»

«Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. Он с каждым днем кажется тебе все прекраснее и прекраснее... Он весь устремлен в небо, плывет в нем, связан с ним... Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него...

И вот ты опять стоишь у Храма и видишь все его великолепие вблизи. Подойди к двери и открой ее. Ты замечаешь, что сегодня она открывается совсем легко, как будто она стала очень легкой...

Будьте внимательны до конца так же, как и в начале, и вы совершите предпринятое.

> Все истинно великое совершается медленным, незаметным ростом.
>
> ***Л. Сенека***

Ты идешь по Храму мимо стеллажей с книгами. И ты опять направляешься к Алтарю. Ты выходишь в нему и видишь, что сегодня Трон пуст. Но ты видишь, что у него сегодня какая-то необычная спинка - как будто зеркальная. Подойди к Трону поближе и посмотри... И ты видишь, что действительно спинка Трона отражает тебя... Но это не зеркало, а какая-то струящаяся блестящая субстанция, которая течет сверху вниз... И внимательно посмотри на себя в этом «зеркале». Вполне возможно, что оно покажет тебя с новой стороны...

А теперь прикоснись к этому «зеркалу»... И ты чувствуешь, что рука легко проходит сквозь эту струящуюся и совершенно бесплотную субстанцию... Это вход в Зазеркалье, волшебную страну, в которой все возможно и где тебя уже давно ждут... Пройди туда без страха и боязни... Я уверен, что там тебя ждет что-то очень важное...

И вот ты стоишь на спиральной лестнице... А она описывает свои спирали по внутренней поверхности гигантской вертикальной шахтыЕ и далеко-далеко внизу теряется в светящемся белом тумане... И ты смотришь вниз и видишь, что на одинаковом расстоянии друг от друга на этой спиральной лестнице видны двери. И на ближней к тебе двери надпись: «1999 г.» Еще ниже: «1998 г.»

А теперь оглянись назад и посмотри: сзади тоже дверь, и на ней написано: «2000 г.» Ты смотришь вверх и видишь там ту же картину: по спирали вверх уходит лестница и на одинаковом расстоянии двери с названиями годов. И эта лестница тоже теряется наверху в светящемся белом тумане...

Ты попал на лестницу своих ЖИЗНЕЙ, по которой ты идешь из БЕСКОНЕЧНОГО прошлого в БЕСКОНЕЧНОЕ будущее! И когда-нибудь, если ты этого захочешь, ты попутешествуешь по ней и спустишься ниже дня своего рождения или выше сегодняшнего дня. Но не сейчас! Ведь ты пришел сюда сегодня по очень важной причине.

Сейчас ты медленно пойдешь вниз по лестнице и будешь внимательно смотреть на двери. И по какой-нибудь детали ты поймешь, в какую дверь тебе надо зайти. Может быть, будет светиться табличка с годом, может быть, у двери будет другой цвет, а может быть, на ней будет приколота бумажка с приглашением зайти... И там ты найдешь себя, живущего в этом году в том состоянии, когда тебе очень нужна была чья-либо помощь. И ты подойдешь к самому себе и утешишь так, как ты тогда хотел, чтобы тебя утешили. Ты с высоты своих знаний скажешь ему именно те слова, которые, ты знаешь точно, ему в этом состоянии помогут. И ты сделаешь так, чтобы он заулыбался, засмеялся и сбросил хандру. И ты подружишься с ним так, чтобы он теперь всегда знал, что у него есть старший и мудрый брат, который поможет в случае чего. И после этого ты выйдешь из этого года, поднимешься по лестнице к двери с табличкой: «2000 г.», выйдешь в Храм и выйдешь наружу... (пауза 5 минут)»

Улыбка! Она ничего не стоит, а обещает очень много. Она обогащает тех, кто ее создает, действует мгновенно и память о ней сохраняется на всю жизнь. Никто настолько не богат, чтобы обойтись без нее. Никто настолько не беден, чтобы не мог подарить ее. Она отдых уставшему, надежда отчаявшемуся, солнечный луч - для печального и лучшее противоядие горю. Ее нельзя купить, получить как милостыню, одолжить или украсть. Ибо она не имеет никакой цены раньше, чем ее кому-нибудь дадут. Улыбнись тому, кто тебе не улыбается, ибо тот нуждается больше всего в улыбке, у кого нет никого, кому ее подарить.

Спиральная лестница - техника, подобная технике «Самонаводящаяся ракета» и «Кино». Но здесь ты становишься эмоциональным участником разыгрывающегося действа. И таким образом, через взаимодействие с ребенком на этой лестнице ты как бы закольцовываешь свои детские обиды и детские горести. И они перестанут влиять на твое настоящее.

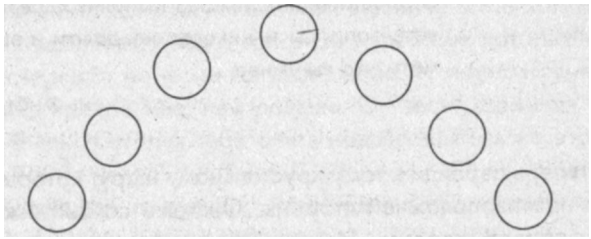
Это упражнение также дает ощущение непрерывности своего бытия и ответственности перед будущим.

Шестой день творения своего нового «Я»

«Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. И тебе сегодня он кажется еще прекраснее, чем раньше. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него...

И вот ты опять стоишь у Храма и видишь все его великолепие вблизи. Подойди к двери и открой ее. И ты почти не замечаешь, что тебе приходится открывать дверь - настолько она легко открылась...

И вот ты идешь по Храму и выходишь к Алтарю. На Троне сидит Хранительница Храма и держит в своих руках золотую и радужную ленты... И ты видишь, что перед Троном висят Семь Хрустальных шаров в виде такой арки.



Подойди к самому верхнему и среднему шару и загляни внутрь него. И ты видишь, что в глубине шара как бы клубится светящийся туман... И чем больше ты в него вглядываешься, тем больше в нем разглядываешь деталей... И смотри: там ты видишь свой сегодняшний день... Ты видишь себя, тех людей, которые тебя окружали в течение дня, ты видишь все сюжеты дня... Ты как бы смотришь в волшебный кристалл, в котором ты видишь все, что с тобой сегодня происходило...

А теперь перейди к шару, который находится чуть левее и ниже первого. И тоже загляни в него... И ты видишь в нем тот же клубящийся и светящийся туман... И чем больше ты в него вглядываешься, тем больше ты видишь свое недавнее прошлое, когда ты болел или же у тебя были сильные личностные проблемы... Ты смотришь как будто в машину времени, которая позволяет тебе перенестись в это время и заглянуть туда сверху. И ты видишь людей, события, себя, страдающего и болеющего...

Теперь перейди к другому шару, который тоже находится чуть левее и ниже от того, в который ты только что смотрел... За-

гляни в него, и ты сейчас увидишь свое отдаленное прошлое, в котором у тебя впервые появилась проблема, когда она впервые оформилась как вещь, которая заставила тебя страдать...

И вот ты заглядываешь в последний слева и самый низший шар. И в нем, как в волшебном кристалле, ты сейчас увидишь события, которые явились первопричиной твоей болезни или же проблемы... Ты смотришь в глубь магического кристалла и как по волшебству переносишься в свое отдаленное прошлое, может быть, даже в глубокое детство... Вглядывайся внимательно и настойчиво, туда проникнуть не очень-то просто...

> Если хотите нравиться другим, надо говорить о том, что они любят и что их трогает, избегать споров о вещах, им безразличных, редко задавать вопросы и никогда не давать повода думать, что вы умнее.
>
> Ф. ***Ларошфуко***

А теперь перейди к тому хрустальному шару, который находится с противоположной стороны. Он тоже самый нижний, но только с правой стороны... И сейчас ты внутри него увидишь свое отдаленное будущее - может быть, через двадцать, может быть, через тридцать лет, может быть, еще больше... И этот волшебный кристалл, как машина времени, переносит тебя туда и ты видишь себя, конечно же, чуть постаревшего, но веселого и здорового... Посмотри, какой активный образ жизни ты там ведешь, как прекрасно ты вписался в тот мир, который тебя там окружает!..

Перейди к другому шару - который выше и левее. И в нем ты сейчас увидишь себя в не очень далеком будущем, в котором ты окончательно расправляешься с болезнью и начинаешь вести полностью здоровый образ жизни.

И вот ты переходишь к последнему шару, третьему справа и второму сверху... И там в молочной глубине этого шара ты видишь себя активно борющимся с болезнью, веселого и жизнерадостного, который полностью уверен в себе и в своих силах...

А теперь отойди от этих шаров и постарайся увидеть их всех разом... И может быть ты сможешь увидеть одновременно во всех них все те сюжеты, что ты проявил своим пристальным вниманием к ним...

А теперь подойди к Хранительнице Храма и возьми из ее рук

золотую ленту. И обвей ею все эти Семь Хрустальных Шаров так, чтобы получилась золотая арка. Но в руках у Хранительницы осталась еще и другая лента - сделанная из ожившей радуги, символа прошедшей грозы. Подойди к ней, возьми эту ленту и обвей ею Хрустальные Шары... А теперь отойди назад и посмотри: как красиво! И выйди из Храма».

Эта техника позволяет создать алгоритм твоего выздоровления. Ее предложил М. Эриксон, как способ создания здорового будущего у своего пациента. И в его руках она творила чудеса!

Седьмой день Творения своего нового «Я»

«Закрой глаза. И представь себе, что ты опять стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма ты видишь великолепный Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. И тебе сегодня он кажется еще прекраснее, чем раньше. Он весь устремлен в небо, плывет в нем. Сегодня тебе опять надо подняться на этот холм. Поднимись на него...

Поднявшись, ты видишь, что сегодня дверь гостеприимно открыта, как бы приглашая тебя войти...

Ты входишь внутрь и идешь к Алтарю. И ты видишь, что посреди этого Храма у Алтаря стоит хрустальная арка, обвитая золотистой и радужной лентами. Пройди под этой аркой и там, за нею, ты видишь ДРУГОЙ ВЫХОД из Храма. Пройди под ней и выйди из Храма...

И ты видишь, что стоишь на вершине холма, а вокруг тебя чудесная волшебная страна... И ты встаешь лицом на север и видишь, что перед тобой простирается суровый, но прекрасный край... Везде, куда дотягивается твой взгляд, ты видишь северный лес, чистые реки, полные рыбы...Они несут свои серебристые воды к холодному океану... Ты видишь селения, в которых живут привыкшие к этой природе суровые, но справедливые люди... И ты чувствуешь, что твоя душа рвется полететь туда и жить вместе с этими людьми их простую, но интересную жизнь. И ты когда-нибудь обязательно сюда придешь и получишь от этого мира все, что он может тебе дать хорошего и доброго...

> Заблуждаться свойственно каждому, но упорствуют в своем заблуждении только глупцы.
>
> Цицерон

Но сейчас ты поворачиваешься лицом на Восток и видишь там пагоды и монастыри, города и селения, реки и моря. Моря, поражающие тебя своей мощью и размахом. До горизонта, куда только протягивается твой взгляд ты видишь мощные валы, которые несет на своей спине Океан...

Ты видишь людей Востока, которые заняты своей жизнью, может быть чуть-чуть не понятной тебе, но важной и интересной... И сквозь таинственную дымку ты ощущаешь там аромат веков... И чем больше ты смотришь туда, тем сильнее у тебя ощущение причастности в Вечному... И ты чувствуешь, что там сокрыто великое таинство, которое тебе тоже когда-нибудь предстоит постичь...

А теперь повернись лицом на юг... И ты видишь перед собой жаркую страну, всю пронизанную солнечным светом...Ты видишь пустыни и караваны, которые идут от оазиса к оазису..., ты видишь теплые моря, согретые солнечным теплом до самого дна..., ты видишь южные города с узкими и извилистыми улочками, ты видишь шумные и веселые южные базары, ты видишь южан - веселых, жизнерадостных, танцующих и поющих... Ты видишь весь этот мир, и он тебе тоже по-своему нравится. И когда-нибудь ты придешь сюда и окунешься с головой в эту жизнь...

И вот ты поворачиваешься лицом на запад. И ты видишь сверкающий великолепием мир техники - современный мегаполис... Ты видишь автострады, по которым мчатся машины, ты видишь взлетающие и садящиеся самолеты, ты видишь небоскребы и мосты..., видишь спешащих по своим делам людей с улыбающимися лицами... Ты видишь этот бурлящий мир, и он тоже по-своему тебя привлекает... И когда-нибудь ты придешь сюда и будешь жить жизнью современного человека...

А теперь выбери ту сторону света, куда ты СЕЙЧАС хочешь пойти... И спустись с холма в эту сторону... И ты попал в лес... Ты помнишь, что у тебя на груди приколот цветок розы, который тебе дала Хранительница Храма? Оторви от нее лепесток и брось его перед собой в этот лес... И от этого лепестка идут волны преобразования и лес волшебным образом меняется... И ты видишь уже другой лес: чистый, светлый, весь пронизанный солнечным светом, полный чудесных ароматов, которые возбуждают в тебе самые лучшие воспоминания...

> Нет более прекрасного утешения для старца, чем видеть всю мощь своей молодости, воплощенной в трудах, которые не состарятся подобно ему.
>
> ***А. Шопенгауэр***

И ты идешь по этому лесу по дорожке... Брось и на нее один лепесток от розы... И ты видишь, что волна преобразования идет и по этой дорожке... И она превращается в укатанную песчаную лесную дорогу. И ты идешь по ней легко и спокойно...

И вот впереди появляется просвет, и ты выходишь на поляну... Брось на нее еще один лепесток розы. И ты видишь, что по поляне пробегает волна преображения и, как по мановению волшебной палочки, вырастает высокая зеленая трава... И вся поляна становится прибранной и нарядной.

И ты идешь по опушке леса и видишь, что за поворотом открывается кусочек поляны, который ты сначала не видел. И там ты видишь домашних животных... Брось перед ними еще один лепесток розы. И ты видишь, что радужная волна охватывает и их..., и они превращаются в стадо коров... Они дружелюбно смотрят на тебя и мычат...Подойди к ним и погладь их...

А теперь войди в лес на противоположной стороне поляны и пройди в глубь леса...И вот за очередным поворотом дороги ты видишь воду... И еще один листок брось в эту водную преграду... И она превращается в не очень широкую (но и не узкую) реку с несильным течением и песчаными берегами... И ты подходишь к этой реке и видишь: какая прозрачная и чистая вода в ней... Опусти свои руки в нее и почувствуй ее бодрящую прохладность... А там, на том берегу, сразу за пляжем, ты видишь крутой берег и в нем пещера...

А теперь сбрось с себя всю одежду, разденься догола, прикрепи к волосам розу и прыгни в эту реку... И ты чувствуешь, что прохладная вода охватывает твое тело... Ты выныриваешь на поверхность и плывешь к противоположному берегу... Вода тебя сносит вниз, но ты энергично гребешь к тому месту на противоположном берегу, который ты наметил для выхода...

И борьба с течением радует тебя! Ты перебарываешь течение и подплываешь именно туда, куда наметил. Ты выходишь из воды, и легкий ветерок касается твоей мокрой кожи и приятно бо-

дрит... Ты чувствуешь, что купание придало тебе бодрость, смыло с тела усталость и пыль с души. И скажи себе, что теперь ты постараешься как можно чаще купаться в этой очищающей и бодрящей купели...

А теперь поднимись к пещере... И ты видишь, что на ее пороге сидит живое существо... Подойди к нему, опустись так, чтобы ваши глаза были на одном уровне, и подари этому живому существу розу... И скажи ему, что ты хочешь жить с ним в мире и сотрудничать на благо организма так, чтобы приносить ему своими действиями максимум пользы и минимум вреда... Выслушай, что тебе скажет это живое существо...

А теперь ты видишь, что рядом с входом в эту пещеру лежит новая и красивая одежда для тебя. Посмотри, как великолепно она выглядит! Одень ее и вернись обратно в большой мир...»

Когда ты после выхода из Храма смотришь в четыре стороны света, ты через эти образы даешь своему подсознанию символическое сообщение: «Ничего не бойся, везде хорошо тогда, когда умеешь к этому подстраиваться! И во всем можно найти хорошее».

> Если бог существует, то атеизм должен казаться ему менее оскорбительным, чем религия.
>
> братья Гонкур

Лес в символическом плане обозначает мир вокруг тебя. И то, каким ты его видишь вначале, до преобразования, достаточно красноречиво говорит о том, как ты к этому миру относишься. Если ты видишь лес с завалами, темный и страшный, то можно сделать однозначный вывод, что ты относишься к миру как к источнику вероятной опасности. И преобразование, которое ты производишь при помощи лепестка волшебной розы, является сообщением подсознанию: «Ты было не право! Мир совершенно не таков, каким ты его видишь. Посмотри - каков он есть на самом деле. И относись теперь к нему именно так!»

И все остальные образы означают те или иные аспекты твоей жизни. И, преобразуя их при помощи лепестков розы, ты вводишь внутрь себя адаптивные программы.

Все эти техники - символические сообщения подсознанию на его языке, каким мы хотим видеть свою жизнь и свое тело.

Глава одиннадцатая,

в *которой мы поговорим о путях достижения гармонии своего внутреннего «Я»*

И для того чтобы довести процесс Творения своего нового «Я» до логического конца, я приведу здесь еще две техники, которые помогут тебе снять «оковы» со своих творческих способностей, образовавшиеся по тем или иным причинам в процессе твоего взросления.

Первая из них создана одним из моих Учителей, Хмелевским Валерием Николаевичем из города Красноярск, с моей точки зрения, самым крупным нелпером в нашей стране, то есть психотерапевтом, владеющим в совершенстве нейролингвистическим программированием. Он помог и мне стать нелпером. И во многом благодаря ему у меня сложилось именно то видение внутренних механизмов, действующих в психике, которое я изложил в этой книге.

Его техника, названная «Гармонией», помогает так направить потенции подсознания, что действительно делает психику более гармоничной.

«Многие сравнивают нашу жизнь с миром образов, звуков и чувств, который может быть общим и личным. Чаще всего мы сталкиваемся с общим миром, в котором всем нам надо жить. И в этой массе жизней теряются личность, его индивидуальность, цвет, звук и чувства. Мы все превращаемся во что-то серое и блеклое. И редко кто из окружающих начинает подчеркивать нашу индивидуальность, т.е. говорить, что мы разные по цвету и тону. Хотя все точно знают, что существует семь цветов радуги, семь нот, семь чувств. Я не буду их перечислять.

Хочу поговорить с тобой, дорогой мой читатель, о тех оттенках, которые делают тебя так не похожим на других, а в общем смысле подводят тебя к семи цветам, семи нотам, семи чувствам. И все это внутри тебя, и ты знаешь о своих оттенках.

Когда ты был маленьким, ты к ним относился хорошо и даже с любовью. Ты их любил и для тебя это было своей картиной или мелодией. И ты рисовал или выводил свой рисунок или мелодию, которая вполне устраивала тебя. Но при этом окружающие пытались (и некоторые довольно активно) внести в тебя свой цвет, оттенок или свой звук. В результате чего ты вынужден был меняться

и твои цвета или звуки становились то ярче и звонче, то глуше и тусклее. И ты пытался использовать все эти оттенки и звуки или тембровые окраски в самом себе и своей жизни для построения более сложной композиции или мелодии. И в течение длительного времени ввода в тебя всего этого получилась очень сложная картина и мелодия. И в связи с этим ты стал по-другому чувствовать себя, глядя на это нагромождение оттенков и полутонов.

Но жизнь шла, и тебе некогда было во всем этом разбираться. И пока ты молод и силен, ты надеешься на то, что с этим справишься. И завтра в спокойной обстановке разберешься в своей картине и мелодии. Но приходило завтра и послезавтра, и у тебя ничего не получалось. То не было времени, то не было желания.

> Не будь у нас недостатков, нам было бы не так приятно подмечать их у ближних
>
> Ф. ***Ларошфуко***

И так продолжалось до какого-то момента, а вернее, до того, как внутренняя твоя картина превратилась в абсурд и не дала возможности видеть мир таким, какой он есть. Ты начал видеть все вокруг себя через эту мрачную и темную картину, как бы через разрисованные в этих тонах стекло или призму, в которой ты определял только яркость или тусклость.

И весь мир ты начал делить на две категории - светлое и темное. И все твои чувства начали ориентироваться только на два эти параметра - хорошо или плохо. И ты вогнал себя в общий ритм: хорошо или плохо; светлое или темное; белое или черное. Совершенно забывая, что между этими категориями существует масса оттенков. Но ты их не видел из-за резкого контраста цветов. А главное, лень было вглядываться!

Но если приглядеться, то ты поймешь, что в этом ограниченном цветом мире, есть тысячи оттенков, которые, возможно, дадут выход и на другие цвета.

То же происходит и с мелодией: ты слышал только какофонию звуков и шумов вокруг себя и внутри себя. И в этом шуме определял только низкие или высокие звуки, на которые каким-то способом реагировал своими чувствами. И опять делал выбор только из двух позиций: на что реагировать - на высокие или низкие? И опять не слышал ту массу оттенков звуков между ними. Хотя, возможно, ты через эти оттенки звуков можешь выйти на свою

точную и четкую мелодию, где каждый звук ее, тональность, будет радовать тебя, поскольку ты придумал ее, ты автор ее.

Но что же делать с твоими чувствами, когда ты видишь этот абсурд и слышишь эту какофонию? Их много, и они все разные, а ты пытался их сократить из принципа: приятные или неприятные, нужные или не нужные они нам? И опять был ограниченный выбор, и опять как будто тупик.

Но вчувствуйся в них, и ты поймешь, что они все хороши и что их не два чувства, не четыре, а больше. А главное то, что они твои и нужны тебе, это часть тебя, часть твоего мироощущения, мировосприятия себя и других. Что они твои помощники!

> Счастье как Млечный путь: существует много маленьких радостей, способностей, привычек, которые служат причиной счастья.
>
> Ф. Бэкон

Ты, конечно, вправе сомневаться в этом, потому что, видя, слыша и чувствуя все это, навряд ли можно думать, что они, эти чувства, твои помощники. Но всмотрись в светлое в своей картине..., только внимательно и подольше... Вспомни, представь, и ты увидишь себя другим, возможно в цвете. Какой ты был? Каким ты хочешь быть? БЫТЬ!

Всматривайся все четче и яснее, и ты начнешь видеть себя таким, каким бы ты хотел быть, все яснее и контрастнее... Всмотрись в детали повнимательнее, и ты заметишь, как эта картина уже приблизилась, что она рядом перед тобой и очень близка... Так близка, что ты чувствуешь ее прикосновение, как будто она тебя охватывает...

И уже трудно различить: она в тебе или ты в ней - в этой светлой, приятной до упоения и одурманивания картине... Что чувства того образа, каким бы ты хотел быть, уже в тебе и периодически делают какие-то наплывы, как приятная теплая волна охватывает все твое тело, каждую клеточку тела... И оно с этим согласно!

Не удивляйся - это действительно так! Этот образ и эти чувства говорят: «МЫ ЗДЕСЬ! МЫ ПОМОГАЕМ! МЫ В ТЕБЕ! СОХРАНИ И УБЕРЕГИ НАС!» И невозможно с этим не согласиться, так как они уже здесь, уже в тебе и с тобой...

А что делается в этот момент с твоей мелодией? Она как бы вторит твоим воспоминаниям. Все внешние звуки как бы слышат-

ся со стороны, с далека, это и есть на самом деле. Внутри тебя звуки упорядочиваются, превращаясь из какофонии в приятную, последовательную мелодию, которая успокаивает и убаюкивает своим тихим, мелодичным ритмом... И сразу трудно определить, что это за внутренняя мелодия, которая в такт твоим представлениям, образам, усиливает их... Тем самым усиливает твои ощущения внутреннего уюта и комфорта... И при этом становится все громче, четче и мелодичнее...

И вот теперь в тебе целый мир образов, звуков и чувств, которые то наплывают, то отступают, как на песчаный тихий берег наплывает такая же спокойная, равномерная, теплая волна... И омывает каждую песчинку на этом берегу, после чего они становятся чистыми и начинают блестеть всеми цветами радуги...

И так с каждым приятным воспоминанием происходит как с той теплой волной, которая очищает твои образы, звуки и чувства... Оставляя самое ценное и чистое внутри тебя и унося все неприятное и грязное куда-то далеко-далеко в прошлое, где оно осядет и потеряется в пучине других волн...

А перед тобой возникает новая, но уже чистая, светлая и ясная перспектива, с новым сочетанием звуков и, следовательно, и мелодией, новыми, приятными и уютными чувствами... С ощущением комфорта и внутренней гармонии, которую необходимо сохранить и сберечь... И так ежечасно..., ежедневно..., до полной внутренней свободы, равновесия, здоровья...»

Алгоритм гениальности?

Следующая техника была создана на основе изучения жизни и творчества Моцарта. Известно, что это был один из самых успешных композиторов, баловень судьбы, обласканный самой императрицей Австрии, вундеркинд, который не только не утерял свои способности с взрослением, а, наоборот, развил их до уровня гения.

Понятно, что это было связано с определенными алгоритмами его поведения, которые обеспечивали ему то, что он стал почти полным Удачником (если не считать встречи с Сальери).

Ученые-психологи на основе многолетнего изучения его жизни выделили эти алгоритмы и на их основе создали то упражнение, что я тебе, дорогой мой читатель, сейчас и предлагаю сделать. Конечно, я на сто процентов уверен, что ты после выполнения этого упражнения не станешь писать симфонии! Но вполне возможно, что оно поможет открыть те творческие аспекты твоего естества, которые по каким-либо причинам были замурованы в тебе.

«Позволь себе на некоторое время просто осознать свое тело..., осознать чувства... Возможно, что в течение дня ты не обращал достаточного внимания на некоторые части самого себя... Отметь симметрию своих рук, своего тела, своих ног, своей левой стороны к правой стороне..., и затем..., удели внимание..., глубоко внутри себя..., найди главную часть, которая, как ты точно знаешь, всегда была здорова и здорова сейчас... Это независимо от того, какие у тебя были болезни, ты всегда мог рассчитывать на эту часть себя..., эту часть своего тела... И вот ты нашел ее...

Может быть, это твое сердце. Может быть, это глаза. Может быть, твои губы. Может быть, твои ноги. Может быть, твои уши. Это часть тебя, которая, когда ты о ней думаешь, всегда чувствует себя полной сил, всегда здоровая. Часть твоего организма, которой ты доверяешь больше всего, зная, что она всегда остается здоровой и полной сил...

А теперь войди в нее... Почувствуй ее... Почувствуй эту часть своей физиологии, твоего тела...

А теперь представь, что эта часть твоего тела похожа на музыкальный инструмент. И она воспроизводит звук, шум, мелодию. И слушай звук этой части себя... Звук той части твоего тела, которая связана со здоровьем, с твоей энергией... И слушай этот звук...

> Форма для отливки счастья заключается в нас самих, но металл, из которого его отливают, мы должны найти вне нас.
>
> ***Ф.*** Бэкон

А теперь усиль этот звук... И пусть он начнет распространяться по всему телу вместе с ощущением здоровья и энергии... И когда ты слышишь этот звук и ощущаешь это чувство, во время нового вдоха, ты можешь обонять этот звук... Ты можешь обонять это ощущение жизни, энергии.

И заметь, каким ты ощущаешь этот запах. Он сладкий или фруктовый? Он терпкий? Он ароматный? И отметь, каким этот

запах ощущается внутри... И какой у него может быть вкус...

Так, чтобы ты мог обонять и попробовать это ощущение, это чувство энергии... И дай этому запаху и этому звуку начать распространяться... И думай о каких-нибудь частях своего тела и о других чувствах, которые, возможно, не так здоровы, как тебе хотелось бы...

И вслушайся в звуки и вкус этих своих частей, как если бы они были частью еды..., частью симфонии..., музыкальной пьесы... И пусть звук, запах и вкус этой жизни и энергии и здоровья Станут тем танцем, который охватывает все части твоего тела...

Итак, это расходится изнутри. И ты даже начинаешь это видеть, словно от здоровой части твоего тела исходит свет. Посмотри, какие цвета, как ярко выглядит эта энергия, эта жизнь, как она танцует в ритме..., в красках..., под музыку..., проникая изнутри во все части твоего тела. Массируя изнутри все части твоего тела..

И знай, что та музыка и тот танец могут продолжаться. Даже в снах сегодня ночью или же в подсознании сегодня вечером та музыка может раздаваться..., тот свет может излучать тепло, пронизывать тебя насквозь своим ароматом...

И ты можешь почувствовать этот привкус среди вещей вокруг себя, в еде, что ты ешь, в том, что ты видишь, и в звуках, что ты слышишь. И ты можешь найти там звуки жизни и здоровья, и цвета жизни и здоровья, и привкус жизни и здоровья. И в конце концов твое подсознание подведет тебя к тому, что тебе следует есть, видеть, слышать для того, чтобы стать здоровым на долгое время...

И, возможно, тот свет внутри тебя станет таким сильным и ярким, что он начнет светиться через твои поры и глаза. А звук выльется в тоне твоего голоса и дойдет до других, без твоего старания, просто от того, что люди рядом с тобой... Они почувствуют это, и они ощутят это.

И позволь этим процессам идти своим чередом, своим темпом, самым для тебя экологичным образом. И любая мысль, которая появится у тебя или то, чему ты сейчас здесь научился, знают, что ты можешь принять их и слиться с ними... Или подумать над ними так, как для тебя наиболее экологично и приемлемо.

И завтра утром, когда ты проснешься, поднимайся с ощущением энергии и жизни, расслаблено и с готовностью, которую ты, вероятно, можешь почувствовать, когда ты открываешь глаза и входишь в контакт с миром вокруг себя... И даже звуки вне комнаты не

помешают этому чувству внутренней энергии и спокойствия...

Аутогипносуггестия как техника дополнения

Ты, дорогой мой читатель, наверное, уже понял, что все предложенные тебе выше техники желательно выполнять в наиболее восприимчивом к этому состоянии. То есть человек в это время должен быть в измененном состоянии своего сознания, или по-другому в медитативном, самогипнотическом состоянии. Таких методов вхождения придумано очень много и самый известный (и самый «кондовый», то есть примитивный и устаревший из них) - аутогенная тренировка.

Я предлагаю тебе разработанный мною способ вхождения в самогипнотическое состояние, который я называю аутогипносуггестией. Он поможет тебе с минимальными усилиями входить в особое состояние психики, из которого перепрограммирование психики можно сделать наиболее легко и просто.

> Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало. Два важных правила запомни для начала: ты лучше голодай, чем что попало есть, и лучше будь один, чем вместе с кем попало.
>
> ***Омар Хаям***

Эта методика позволит тебе преодолеть и сознательную лень, и подсознательное сопротивление. Первую - из-за того, что ты запишешь аутогипносуггестию на магнитофон, и будешь производить перепрограммирование в максимально приближенном к лечению гипнозом состоянии. А вторую - из-за того, что данная методика позволяет подать информацию к подсознанию в наиболее приемлемой для него форме: ты будешь записывать свой голос, а на него, скорее всего, у твоего подсознания нет «аллергии». Ведь оно знает, что кому-кому, но себе-то можно доверять.

> Шире раскрой глаза, живи так жадно, как будто через десять секунд умрешь. Старайся увидеть мир! Он прекрасней любой мечты, созданной на фабрике и оплаченной деньгами. Не проси гарантий, не ищи такое - такого зверя нет на свете. А если есть, то он сродни обезьяне

ленивцу, которая день-деньской висит на дереве головой вниз и всю свою жизнь проводит в спячке. К черту! Тряхни посильнее дерево, пусть эта ленивая скотина треснется задницей об землю.

Рэй Бредбери

В случае применения аутогипносуггестии погружение будет намного глубже, чем в самогипнозе из-за того, что человек в этом случае будет находиться в пассивном состоянии.

Я предлагаю проигрывать запись (которую ты сам сделаешь), на магнитофоне с автостопом. Ты разденешься, ляжешь в постель, включишь воспроизведение и закроешь глаза. И когда кассета закончится, магнитофон сам отключится, а ты заснешь на всю ночь. Если ты хочешь, то можешь в это время пользоваться наушниками. Из-за них у тебя появится эффект звучания голоса внутри головы, что даст ощущение близкие к самовнушению.

Интонация твоего голоса при записи должна быть дружеской, но немножечко приказной, с внушающей интонацией. И тон голоса должен быть таким, каким ты разговариваешь сам с собой.

Можно записать свои слова на фоне такой музыки, которая успокаивает лично ТЕБЯ. Вовсе не обязательно искать какую-то специальную музыку. Найди приятную для себя музыку, которая неизменно нравится тебе.

«Я принял удобную позу для отдыха и постепенно расслабляюсь... Все посторонние мысли и переживания прошедшего дня постепенно уходят от меня..., все посторонние шумы, шорохи и голоса постепенно теряют для меня какое-либо значение...

Начинают расслабляться мышцы моего лица..., языка..., глаз... Расслабляются мышцы затылка и шеи... Вся моя голова приятно расслаблена...

Расслабляются мышцы груди и живота... Расслабляются мышцы спины... Мышцы моего туловища приятно расслаблены...

Расслабляются мышцы плеч..., предплечий..., кистей рук..., особенно сильно расслабляются мышцы кистей рук...

Расслабляются мышцы бедер..., голеней..., стоп... Приятная расслабленность растекается во всем моем теле... И по мере того, как я расслабляюсь..., я успокаиваюсь... По мере того как я успокаиваюсь..., я расслабляюсь...

Приятный покой охватывает все мое тело... Все мышцы моего тела расслаблены... Успокаивается нервная система и в следствии этого уходит внутренняя напряженность...

Я чувствую, как с каждым моим выдохом из меня как бы выходит излишний воздух... и мое тело обмякает...

Приятная нега охватывает меня..., не хочется ни двигаться, ни шевелиться, ни думать..., только войти в самогипнотическое состояние хочется мне...

Мое тело постепенно тяжелеет..., и начинает теплеть... Я чувствую, что внутри моего живота как бы загорается маленькая лампочка..., она разгорается все больше и больше... и тепло от нее заполняет мой живот..., идет вверх и вниз..., к рукам и ногам..., до кончиков пальцев... идет это приятное тепло...

Волна приятного тепла охватывает каждую клеточку моего организма... и приносит мне ощущение приятного, бездумного блаженства... И по мере того, как мой мозг освобождается от телесного напряжения..., я засыпаю... Все постороннее от меня ушло..., меня не касается..., меня совершенно не касается... Остался только голос, который меня очень хорошо успокаивает...

Подлинно честные люди - это те, кто знает свои недостатки и открыто в них признается.

Ф. ***Ларошфуко***

А сейчас я буду считать до десяти и по мере этого счета буду постепенно засыпать... Раз - тело тяжелое... Два - тело теплое... Три - дыхание ровное, спокойное... Четыре - сердце бьется ровно, спокойно... Пять - я постепенно опускаюсь в мягкую, теплую мглу..., мне не хочется ни двигаться..., ни шевелиться..., ни думать... Только войти в самогипнотическое состояние хочется мне... Шесть - мне удобно и уютно... Семь - все постороннее ушло далеко-далеко... Восемь - все ощущения от кожи и внутренних органов ушли... Девять - я вхожу в самогипноз... Десять... (пауза 1 минута)».

После этого ты можешь записать ту или иную технику из предложенных мною выше. И по мере надобности переписывать их.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Добро пожаловать в Королевство Светлой Радости

А теперь я хочу пригласить тебя, дорогой мой читатель, в Королевство Светлой Радости. Правят в нем добрый король Всемогущий Разум и его верная королева Драгоценная Свобода. И те люди, которые смогли стать полноправными гражданами этого королевства, живут под сенью Святой Троицы: Веры, Надежды и Любви, которые оберегают их и помогают им становиться еще гармоничнее.

Но на карте ты это королевство не найдешь. Оно как бы растворено в том обществе, в котором все мы живем. Да и люди в нем живут внешне ничем не отличающиеся от нас. Но они выучили драгоценные правила жизни, которые дают право жить в этом королевстве. И сдали «вступительные экзамены» на «пять»! И пока они выполняют все эти правила, ничто не способно омрачить им жизнь и выгнать из Королевства.

И я тебе расскажу о тех законах и драгоценных правилах жизни, которые действуют на территории этого благословенного Королевства. Если ты будешь неуклонно соблюдать их, то легко сможешь прийти в этот МИР МЕЧТЫ и стать его полноправным членом. И будешь жить в нем долго и счастливо!

Но, естественно, для начала ты должен узнать: а чем же гражданин этого королевства отличается от простых смертных? Мне представляется, что критерии, которые помогут нам это узнать, дал крупный западный психолог А. Маслоу. Он на основе многолетнего изучения группы психически наиболее здоровых, творческих, «самоактуализирующихся» людей составил список черт, которыми эти люди отличаются от окружающих. Этот перечень включает:

- лучшее, чем у большинства, восприятие действительности (то

есть они научились видеть мир таким, каков он есть, а не таким, каким хочется его видеть);
- умение отличать знание от незнания, факты от мнений, существенное от второстепенного (то есть они развили в себе способность анализа той информации, которой они пользуются);

> Чтобы переварить знания, надо поглощать их с аппетитом.
>
> А. Франс

- большее приятие себя, других людей, природы (то есть они построили с миром партнерские, а не антагонистические отношения);
- повышенная способность к непосредственным эмоциональным реакциям (то есть они освободились от массы условностей, которые мешают большинству людей свободно реагировать на стимулы окружающего мира);
- склонность к проблемному, объективному мышлению (то есть они развили в себе синтетическое мышление - способность на основе мелких фактов понять главную проблему и решать уже ее, а не ее следствия);
- созерцательность, отстраненность, потребность в уединении, личностная автономность и сопротивляемость внешним влияниям (то есть они овладели ярковыраженным ощущением индивидуальности и уникальности своей личности с потребностью защищать их неприкосновенность от посторонних влияний);
- свежесть восприятия и богатство эмоциональных реакций (то есть они овладели нестандартным и независимым восприятием окружающего мира с возможностью свободно выразить его в той форме, в которой считают нужным);
- более частое переживание кульминационных состояний (то есть они освободили свою чувствительность и научились пользоваться ею в полной мере);
- альтруизм, склонность идентифицироваться с Человечеством как целым (то есть они освободились от клановых предрассудков, ограниченности горизонтов личности только интересами близкого окружения);
- демократический, толерантный (терпимый) характер (то есть они научились считаться с мнениями и желаниями близких им людей, понимать и прощать их, не обращая внимания на неизбеж-

ные мелкие их недостатки и не меняя их по своему образу и подобию);

- благоприятные, дружественные межличностные отношения (то есть они отказались от насилия как способа достижения своих целей и строят на этой основе конструктивные отношения с людьми).
- большие творческие способности (то есть они НЕ БОЯТСЯ быть не такими, как другие, не стесняются творить);
- крупномасштабность жизненных целей, ориентация на высокие, общезначимые социальные ценности и отдаленную временную перспективу (то есть эти люди стали чувствовать себя Гражданами Мира);

В своих комментариях положений этого списка качеств я не зря подчеркнул: они стали, они научились! Это действительно так, потому что никто не рождается на белый свет с набором этих качеств. Во всяком случае, те люди, которых я знаю и которых можно в той или иной мере назвать самоактуализировавшимися, прошли ОЧЕНЬ большой путь личностного развития от той или иной степени примитивности до большей, чем у других, гармоничности во взаимоотношениях с миром. И если ты станешь таким, как описал А. Маслоу, то легко станешь гражданином Королевства Светлой Радости.

Я убежден, что если какой-нибудь человек овладеет всеми вышеперечисленными Маслоу качествами, то он станет здоровым и счастливым. Я уверен также в том, что любой человек, который достаточно серьезно и упорно будет идти к этому идеалу, может добиться желаемого - в той или иной мере (в зависимости от количества приложенных усилий).

> Когда нам становится очень туго и все оборачивается против нас, нет сил терпеть ни одной минуты более, ни за что не отступайте - именно в такие моменты наступает перелом в борьбе.
>
> Г *Бичер-**Стоу***

Но, естественно, на пути освоения этих качеств и черт характера должны быть ориентиры: с чего начать, на что обращать внимание, чего опасаться. И мне хотелось бы на этих страницах расписать для тебя эту стратегию движения вперед, дать Правила, ко-

торые помогут тебе в движении к Королевству. То есть я хочу обозначить для тебя основные вехи на твоем пути к более здоровому образу жизни, к более гармоничным взаимоотношениям с миром. Чем больше у тебя будет «маяков», тем реже ты будешь садиться на «рифы» и «мели». Почему-то у меня получилось 77 правил. Может быть, на счастье?

Правило Твердыни Разума:

«Развей в себе *ум!*
И обогати его качественными знаниями!»

Как показывает мировой опыт, есть только две категории людей, которых можно назвать счастливыми. К первой относятся высшие мудрецы, которые понимают все реалии мира, принимают их такими, каковы они есть, и радуются им. Ко второй относятся олигофрены. Они вообще ничего не понимают в жизни (и даже не пытаются понять). Неполное знание делает человека несчастным в прямой пропорциональности от степени его знаний. То есть чем меньше он знает, тем он несчастнее!

Таким образом, жизнь ставит нас перед выбором: или будь очень умным, или вообще не задумывайся ни о чем, то есть живи, как трава. Одно из двух, если хочешь быть счастливым! Но современная жизнь никак не хочет нас оставить в покое растущей травы. Если это в какой-то мере удается деревенским жителям, то жителям городов приходится учиться по необходимости. Поэтому, если ты хочешь стать счастливее, тебе все равно придется учиться. И не просто набирать знания, а учиться жизни.

Счастье - это преимущественно производное от независимости, смелости и жизненности; несчастье чаще всего является результатом подчиненности, страха и внутренней омертвелости. Поэтому, чтобы понизить общий уровень несчастности, нужен не столько рост «интеллекта», сколько иной тип характера: независимые, предприимчивые люди, влюбленные в жизнь.

Знание - Сила! И когда мы говорим эту фразу, то подразумеваем не то, что она реально делает нас более сильными. Более важным результатом овладения знаниями является то, что человек на основе знаний может построить свои взаимоотношения с миром так, что он попадет как бы в режим «наибольшего благопри-

ятствования» с ним. На него перестают обрушиваться несчастья.

Человек должен жить так,
чтобы от него лилась эманация мира и отдыха
каждому, кто его встречает.
Вовсе не задача простого человека – стать или пыжиться стать святым. Но задача – непременная, обязательная задача каждого человека – прожить свое простое будничное сегодня так,
чтобы внести в свое и чужое существование
каплю мира и радости.
Тот, кто пришел к тебе, – самое главное твое дело.
Оно первое по важности, отдай ему всю полноту сил и чувств
и не оставляй каких–то частей духа и разума для дальнейшего.
Прост твой день труда.
Обласкай каждого, кто войдет к тебе.
Если к тебе пришел одинокий, отдай ему всю любовь своего сердца,
чтобы уходя он понял, что у него есть друг.
Если придет скорбный, освети ему жизнь своей радостью.
Если придет слабый,
помоги ему знанием того нового смысла жизни, что открылся тебе.
И жизнь твоя станет благословением для людей.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Чистой Любви:

«Научись любить все то, что тебя окружает: людей, природу, жизнь!»

Для большинства людей проблема любви - это прежде всего проблема того, как БЫТЬ ЛЮБИМЫМ. Но желание быть любимым - чисто эгоистическое стремление. И оно, само по себе, никак не может вызвать у другого человека те чувства, которые от него ожидают. Ведь и другой человек, от которого мы ждем любви, тоже ждет - когда же мы его полюбим. Так можно ждать всю жизнь! Ожидание любви оставило миллионы людей без любви.

Многие люди не понимают, что, наверное, самое главное, чего должен добиться в этой жизни человек, - научиться любить - себя, других, жизнь. Но никто не родился с этой способностью.

Это такое же искусство, как и все остальные, которому надо учиться. Если человек научится любить себя, то уже только это способно избавить его от множества поводов для страдания. Если же он научиться любить других людей, если он будет получать удовольствие от самого процесса жизни, то через это находит в себе НЕИССЯКАЕМЫЙ ИСТОЧНИК радости!

Христианские богословы говорят, что Христос - это любовь. И я, сделав скрупулезный психологический анализ высказываний Иисуса Христа, могу определенно сказать, что краеугольным камнем его морально-этической системы действительно является любовь: любовь к себе, окружающему миру, к Богу. Мне очень нравится выражение: «Любовь видит человека таким, каким его видит Бог!» И если ты научишься любви в полной мере, то станешь равен богам! И будешь жить в Радости и Мире всю свою жизнь!

Не допускай никогда унылого чувства «недосягаемости»
перед чужим величием духа.
Всегда благословляй достигшего больше тебя и лей ему свою радость,
чтобы ему легче было достигать еше больших вершин.
Проще, легче, веселее – эти слова – целая программа для каждого.
В этих словах усматривай, что высота духа
не иго, не отречение и подвиг,
а только полная гармония.
Она выражается в постоянной, ни на минуту не нарушаемой радостности.
Невозможно таить внутри разлад, страдать и разрываться,
а вовне показывать якобы полное спокойствие
и этим лицемерным самообладанием
помогать человеку переносить его горькие минуты.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Весенней Радуги:

Поэтому вначале «Полюби самого себя!
Ты имеешь на это полное право!»

Ты в детстве научился не любить себя, не верить в свои силы. В этом тебе «помогли» люди, которые понимали толк в педагоги-

ке и воспитании, как свинья в апельсинах. Когда-то они были для тебя непререкаемыми авторитетами. Они не мытьем, так катаньем, но заставили тебя считать их мнение законом, который нельзя нарушать. Конечно, многое из того, что они говорили тебе, помогало и помогает тебе в жизни. Но многое из этого багажа является камнями преткновения на твоем жизненном пути.

Ты нисколько не хуже, чем другие люди. Если ты все-таки считаешь, что хуже, то это трагическое последствие неудач, которые ты испытал в детстве. Тебе тогда не повезло, и у тебя сложилось мнение, что ты ни на что не способен. Но на самом деле ты такой же, как и все, - не лучше и не хуже.

> Мы добираемся до вершин чаще всего по обломкам наших заветных замыслов, обнаруживая, что успех нам принесли именно наши неудачи.
>
> А. Олкотт

Наши преставления - это в первую очередь представления наших воспитателей. Но взрослому человеку (особенно в наше время) жить по их представлениям невозможно! Ты не обязан всю жизнь носить этот скорбный багаж. Многое из того, что в тебя тогда внедрили, не просто можно, но и НУЖНО переоценить. И найти этому новую степень ценности, как бы лишить эти «родительские» программы статуса «конституционных законов». СЕЙЧАС ты уже давно другой и имеешь полное право выбросить на свалку все детские страхи и обиды, которые мешают тебе жить и радоваться жизни. Если ты сможешь отбросить эти представления и ПОЗВОЛИШЬ себе полюбить себя, то это станет мощнейшим стимулом для твоего развития.

Я очень хорошо запомнил, как я однажды сделал это. Во втором классе я учился в Джамбульской области в деревенской школе. Посреди школьного двора там стоял памятник маленькому Володе Ульянову. И ты, дорогой мой читатель, прекрасно знаешь, насколько сильно в то время проводилась коммунистическая «промывка мозгов». Все мы тогда любили Ленина - в любом воплощении и возрасте.

И вот однажды во время перемены я перелез через ограду этого памятника, залез на постамент и потерся носом об нос с этим памятником. Я, видимо, таким образом решил выразить переполнявшие меня чувства благодарности «за детство счастливое наше». Что вокруг меня началось!!! Мне три дня вся школа не давала никакого прохода, смеясь и издеваясь над моим поступком. И мне стало так СТЫДНО, что я перестал ходить в школу. И только через несколько дней мать смогла привести меня туда за руку.

Прошло много лет, но каждый раз, когда я вспоминал об этом событии, меня охватывал жгучий стыд - как плохо я поступил! Я уже стал взрослым, но это неизменно вызывало у меня отрицательные эмоции в случае, если об этом вспоминал. И вот однажды, когда я уже был студентом медицинского института, я смог взглянуть на это событие в НОВОМ ракурсе. Я прервал тот заколдованный круг внезапным вопросом: «А почему я решил, что поступил плохо? Да мой поступок как раз говорит о том, каким хорошим пацаном я был!» В этот момент внутри меня произошел рефрейминг, то есть изменение отношения к болезненному фактору. И с тех пор я ВСЕГДА вспоминаю об этом событии с улыбкой.

Выбрось на свалку все то, во что тебя «одевали» родители и что стало тебе не по росту. И жизнь твоя расцветится всеми цветами радуги!

Не набирай на себя долгов и обязанностей,
которые на тебя никто не взваливал.
Иди радостно.
Просыпаясь утром, благословляй свой новый расцветающий день
и обещай для себя принять до конца все, что в нем к тебе придет.
Творчество сердца человека – в его простом дне.
Оно в том и заключается, чтобы принять все обстоятельства своего дня
как неизбежные, единственно свои
и их очистить любовью, милосердием, пощадой.
Но это не значит согнуть спину и позволить злу кататься на тебе.
Это значит и бороться, и учиться владеть собой, и падать,
и снова вставать,
и овладевать препятствиями, и побеждать их.
Быть может, внешне не всегда удается их побеждать.
Но внутренне их надо победить любя.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило
Оливковой Ветви:

«Научись дарить людям свою любовь!»

Раскрой свое сердце и отдай свою любовь всему, что ты видишь! Не жди, когда мир станет тебе нравиться. Сам пойди ему навстречу. И действуй по принципу, который предлагал Иисус Христос: «Возлюби ближнего, как самого себя!»

Та любовь, которую ты щедро раздашь людям в первую очередь НУЖНА ТЕБЕ, а не им. Ведь любовь единственный «продукт» цивилизации, который при постоянном применении не только не уменьшается, а, наоборот, увеличивается.

Возьми Оливковую Ветвь из рук Иисуса Христа и возлюби ближнего, как самого себя!

В себе найди цветок любви и брось его под ноги тому, с кем говоришь.
И только в редких случаях
встречи с абсолютно злыми людьми
останутся без победы твоей любви.
Ты должен по-новому смотреть на каждого человека,
иша в нем не то, что видно сразу и всем,
не броских качеств ума, красоты, остроумия или злых свойств,
а ту внутреннюю силу и доброту сердца,
которые только и могут стать светом во тьме
для всех окружающих среди их предрассудков и страстей.
И если хочешь нести свет и свободу людям,
начинай всматриваться в людей по-новому.
Начинай бдительно распознавать разницу
между мелким, случайным в человеке
и его великими качествами,
родившимися в результате его трудов и
целого ряда побед над самим собой.
Начинай сейчас, а не завтра!
Отойди от предрассудков, что человек тот,
чем он кажется,
и суди о нем только по его поступкам,
стараясь всегда встать в его положение и найти ему оправдание.
Не то считай милосердием, что даешь сам или дается тебе
как долг, обязанность, тяжелая ноша.

Ибо это еше стадия предрассудочная.
Но то считай милосердием, что даешь в радости,
в сияющем счастье жить и любить.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило
Скрытой Мощи:

«Стань сильным!»

И, конечно же, в этом правиле я не предлагаю тебе заняться развитием грубой физической силы. Человек должен стать психологически сильным. Такой человек вовсе не обязательно имеет «рельеф мускулатуры», как у Арнольда Шварцнеггера. Но вокруг такого человека разливается аура внутренней силы, уверенности в себе. Естественно, отношение к нему у людей будет таким, каким он себя чувствует. Если человек уверен в себе, держится в отношениях с другими людьми твердо и с достоинством, то им очень трудно манипулировать. Если же люди почувствуют его внутреннюю слабинку, то заклюют так, как делают куры со своими товарками, когда увидят у них на перьях кровь. То есть если человеком будет манипулировать каждый, кто пожелает, если он будет легко подпадать под чужие влияния (как флюгер), то он уйдет куда угодно, но не к совершенству.

Будь тверд и не давай собой манипулировать! Но твоя твердость должна быть «мягкой», то есть не насильственной. Велик не тот, кто силен, а тот, кто, обладая силой, ведет себя так, чтобы ею не пришлось пользоваться. Сила (и внешняя и внутренняя) должна быть гарантом мира между тобой и другими людьми. Но ни в коем случае не способом решения возникающих проблем!

Для того чтобы человек вырос *как личность, надо,* чтобы у него гармонично развились Ум, Любовь и Сила. Но нельзя развить что-то одно, полностью игнорируя другие качества. Человек, который развил свой интеллект, но забыл о Любви и Силе, станет бесплодным, бессильным и в конце концов желчным существом. Если же развить только Любовь без Ума и Силы, то мужчина станет в глазах людей блаженным, а женщина - проституткой. Более страшным, чем развитие Силы без Ума и Любви, является только развитие Силы с Умом!

Развитие человека похоже на движение гусеницы. Без подтягивания «хвоста» и «голова» далеко не уйдет. Принцип гусеницы в развитии человека означает, что невозможно стать гармонично развитым человеком без одновременного развития в себе Ума, Любви и Силы. И чем выше будет твой ЛИЧНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, тем больше ты сможешь сделать, тем выше поднимешься по ступеням развития, тем ближе ты подойдешь к реализации того, что от тебя ждет Жизнь!

Вышеописанные правила являются первыми и основополагающими для вхождения в' Королевство Светлой Радости.

Важно отдать самому себе отчет, чего именно ты хочешь.
Важно не быть пустым и шатким внутри,
когда ты начинаешь новый свой творческий день.
Важно утверждаясь все сильнее в верности тому,
что ты избрал себе как жизненный путь, кончать свой день.
Кончая его, совершенно четко отдать себе отчет,
в чем ты был тверд, в чем отступил от светлой идеи,
для которой живешь и трудишься.
Если из жизни земли исключить понимание самой текушей жизни
как связи вековых причин и следствий,
то она сводится к нулю.
Без перспективы Света, который можно внести в труд дня,
без знания, что свет горит в каждом человеке,
жить творчески нельзя.
Кто живет, не осознавая в себе этого света,
тот примыкает к злой воле,
думающей, что она может покорить весь мир,
заставить его служить своим страстям, своим наслаждениям.
Важно –

жить каждый день, трудясь так легко и честно, как будто это был
твой последний день жизни.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Надежной Опоры:

«Стань взрослым!»

Как ты думаешь, дорогой мой читатель, каков будет у большинства людей ответ на вопрос: «Почему тебе не везет в жизни?» Мы бы, скорее всего, услышали в ответ полный «джентльменский» набор самооправданий: «Потому, что у меня было плохое детство», «Потому, что в очень важный момент моей жизни мне не встретился нужный человек», «Потому, что я пошел учиться не туда, начал работать не там, женился не на той....» И так далее и тому подобное! Если человек убежден в том, что это так, то ни к чему, кроме ощущения фатальности бытия, невозможности ничего исправить в своей жизни, это не приводит.

Но так ли эти факторы были важны в судьбе человека? Ведь мы знаем массу людей, достигших больших успехов в жизни не просто вопреки, но даже благодаря препятствиям.

На самом деле дело здесь в том, что, объявляя во всеуслышание себя невезучим, человек в этом случае снимает с себя ответственность за последствия своих поступков. И действует не как взрослый человек, а как психологический ребенок. Этот «ребенок» боится становиться взрослым, так как ошибочно полагает, что им быть очень тяжело. И пока он будет так думать, успеха ему не видать, как своих ушей!

Выходом из этого заколдованного круга является честный ответ на вопрос: «Почему я решил, что мне не везет?» И, даже более того, надо ответить на более важный вопрос: «Зачем мне НУЖНО чувствовать себя несчастным? Что я получаю от этого?» И это действительно так! Ведь на самом деле можно вполне определенно сказать, что если человек в течение длительного времени болеет той или иной болезнью, то это в какой-то мере помогает ему решать жизненные проблемы.

Сбрось с себя- защитную детскую маску, при помощи которой ты увиливал от требований жизни. Откажись от псевдообъяснений, привычных отговорок: «Это получилось случайно....., я сделал это просто так...., не повезло...., у меня такой характер...., я такой и все тут, ...да разве можно что-то сделать в этих условиях?, ...что ты хочешь, такова жизнь!» Эти и подобные им объяснения ничего не изменяют и не помогают, но уводят от действительного

решения проблемы.

То же самое спихивание с себя ответственности заложено во фразе: «Меня охватывает страх», например, при виде черной кошки. Она на самом деле означает: «Я ничего не могу поделать - меня ОХВАТЫВАЕТ страх!» Человек самому себе таким образом доказывает, что он здесь ни при чем. Намного честнее и «взрослее» будет, если ты скажешь: «Я боюсь черных кошек!»

«Взрослый» в психологическом плане человек - это свободный человек. Он ценит свободу и ради нее готов многое сделать. Он знает, что если он будет нести ответственность за свои поступки, то ему же и получать дивиденды от них. «Ребенок» этого лишен. За него эти дивиденды получают те, на кого он сваливает ответственность.

«Взрослый» человек твердо стоит на своих ногах. И количество тех или иных благ, которые он получает от жизни, зависит только от него.

Напрасно ждать особых испытаний.
В простых серых буднях надо разглядеть главные дела любви,
а жить легко свой текущий день –
вот самый главный признак ее.
В обычном деле обычного дня
живущий жизнью любви
должен быть звеном духовного единения
со всем окружающим.
Ты выбрал тот путь,
где героика чувств и мыслей живет не в мечтах и фантазиях,
а в делах обычною серого дня.
Поэтому бдительно постигай
любые малые факты жизни –
те крохотные университеты духа,
которых бывает сотни у каждого человека в его простом дне.

К.Антарова ***«Мудрость Востока»***

Правило Храброго Сердца:

«Научись брать на себя ответственность!»

И отвечать за свои слова и поступки. Это самый главный признак взрослого в психологическом плане человека.

При приеме любого решения всегда присутствует возможность ошибиться. И очень приятно сваливать ответственность на других, так как в случае неудачи будут виноваты они. Но если ты будешь так делать, то и отношение у людей к тебе всегда будет как к «ребенку», на которого нельзя положиться и которому нельзя доверять серьезные вещи.

Человек с Храбрым Сердцем всегда берет на себя ответственность и несет ее достойно. Потому что он знает, что умение принимать на себя ответственность - за себя, за дела, за то, что происходит вокруг - один из главных признаков зрелой личности.

Все истинные изменения в человеке происходят всегда мгновенно,
мгновенно потому, что открывается новый аспект любви в сердце,
скорее сверкнувшей молнии.
Если люди неустойчивы,
их внутреннее преображение, совершающееся в одну минуту,
сопровождается таким длительным и нудным периодом
умирания старой личности,
что они смешивают этот период муки
с блаженным мигом самого их преображения.
Ежедневная радостная мысль о человеке
равняется постройке рельсов для молниеносного моста,
на котором можно научиться встречаться мыслями с тем человеком,
о котором будешь радостно, чисто, пристально и постоянно думать.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Освобожденной Мысли:

«Освободись от *страха «большого ведра!»*

Отбрось все комплексы и научись пользоваться своими особенностями, которые ты раньше принимал за недостатки. Например, если у тебя маленький рост, то надо найти себе работу, где он будет очень полезным. Не пытаться гнаться за другими и доказывать, что ты никак «не меньше» других, а сделать так, чтобы твои успехи на основе маленького роста заставили других позавидовать твоему росту.

Осознай себя личностью, человеком, который ИМЕЕТ ПРАВО быть собой, быть счастливым и свободным. И который имеет право на индивидуальное мнение.

Также не следует забывать, что для большинства людей здравый смысл и реальность есть не что иное, как всеобщее одобрение. Но великое счастье Человечества заключается именно в том, что мы все очень разные. Если бы не это, мы бы уже давно вымерли, например, от инфекционных заболеваний (ведь от чумы не умерли только НЕ ТАКИЕ, КАК ВСЕ!). Или попали бы в застой из-за того, что в багаже Человечества кончились бы все оригинальные идеи - ведь если все люди одинаковы, то и мысли у них будут одинаковые.

«Уродам», то есть не таким, как все, мы должны быть благодарны за то, что они есть. Они являются системой безопасности вида, обеспечивающей его бессмертие. В экстремальных условиях выживают именно не такие, как все.

Говорите правду и вы будете оригинальными.

А.В. Вампилов

Когда человек научится любить в себе индивидуальность и подчеркивать: «Я не такой, как все, - как здорово!», он становится «взрослым» и личностью.

Очень сильной мотивационной силой обладает гнев. Разозлись на себя, на своих воспитателей, на свое несуразное детство. И силой своего гнева сбрось с пьедестала всех обанкротившихся «богов»!

Освободи свою мысль от каменных оков всевозможных страхов. И она станет тебе служит во много раз эффективнее.

Усвой первое правило людей,
желающих идти в ногу со своим народом, со своей современностью:
НЕТ ДЕЛ МЕЛКИХ!
Всякое дело составляет или утверждение Жизни –
и тогда оно является сотрудничеством с Нею.
Или оно является унылой мыслью,
то есть отрицанием, непониманием основного закона существования на Земле: Все в тебе самом, и все для блага общего, ибо все – любовь!
Лишенное этого понимания существование человека является голым эгоизмом невежественности.

Привыкни делать каждое текущее дело
как самое важное.
Привыкни не пересыпать перцем благих мыслей действий своего дня.
Этим ты затрудняешь не только себя, но и всех тех, кто тебя окружает.
Нельзя, стремясь к чему-то высшему,
путать понятия обывателя с понятием мудреца.
Не тот мудрец и герой, кто смог однажды совершить великий подвиг.
А тот, кто понял,
что его собственный трудовой день
и есть самое великое, что дала человеку Жизнь.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Невозмутимого Спокойствия:

«Будь мужественным!»

Не бойся ничего того, что несет в себе только вероятную опасность. Иначе можно всю жизнь прожить в каменном башмаке страха. И в конце концов умереть не от самой опасности, а от страха перед ней!

Группа ученых под руководством Сева провела следующие эксперименты. Они периодически били быков электрическим током. Через год оказалось, что те, кто проявлял агрессию на эти удары, были совершенно здоровыми. Те, кто проявлял испуг, оказались больными. У них были найдены язвы внутренних органов, дистрофические явления в сердце, симптомы истощения нервной системы.

Вооружись Невозмутимым Спокойствием и стань активным и агрессивным в лучшем смысле этого слова. Старайся все конфликты решать миром. Но если жизнь упорно ставит тебя в конфликтные ситуации, то лучше проявить злость, чем страх. То есть стань мужественным!

В жизни каждого человека наступает момент,
когда он начинает по-иному оценивать события жизни.
Все мы меняемся, если движемся вперед.
Но не самый этот факт важен, что мы меняемся,
а как мы входим в изменяющее нас движение жизни.

Если мы в спокойствии и самообладании встречаем внешние события,
выпадающие нам в дне,
мы можем в них подслушать мудрость
бьющего для нас часа жизни.
Мы можем видеть непрестанное движение всей Вселенной,
сознать себя ее единицей
и понять, как глубоко мы связаны со всем ее движением.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Звонкого Смеха:

«Прости самого себя!»

Прости себе те ошибки, которые совершил по неразумию, будучи «ребенком». По большому счету ты не виноват в них. Ведь ты не родился идеалом. Да и вообще, идеальных людей на белом свете нет! И ошибки даются нам не для того, чтобы потом всю жизнь корить себя за них. А для того, чтобы преодолевая их, расти!

Все мы, опираясь на то хорошее, что в нас есть, и, подавляя то плохое, что несли с детства, можем стать ТОЧКАМИ РОСТА ЛЮБВИ И РАДОСТИ для себя и окружающих людей! Ведь, скорее всего, ради этого мы и пришли в этот мир. Ради того, чтобы через свое понимание очиститься от плохого и помочь и другим сделать то же самое.

Сделай свой смех свободным, а значит, звонким!

Только не думай,
что освобожденный должен всегда быть свободным от внешней суеты,
от ее кажущихся пут, от забот быта и его условностей.
Лучше всего служит своему народу тот,
кто не замечает тягостей суеты,
потому что понял основу смысла своей Жизни:
нести силу Света именно в эту суету.
В жизни человека не может быть ни мгновения остановки.
Человек меняется и растет непрестанно.
Все, что носит в себе сознание, меняется, расширяясь.
Если же человек не умеет принимать мудро своих меняющихся
обстоятельств,

не умеет стать их направляющей силой,
они его задавят, как мороз давит жизнь грибов,
как сушь уничтожает жизнь плесени.
И, конечно, тот человек, кто не умеет, сам изменяясь,
понести легко на своих плечах груз новых обстоятельств,
будет подобен грибу или плесени,
а не блеску закаляющейся и растущей в борьбе творческой мысли.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Приветливой Улыбки:

«Прости родителей!»

Они были такими же заложниками бытующих в обществе представлений, каким и ты был до недавнего времени. И то зло, которое они сделали относительно тебя, вовсе не было злом, а ИХ ПОНИМАНИЕМ добра относительно тебя! Пусть оно было неадекватным, пусть тебя до сих пор «тошнит» от того, чем они тебя «потчевали». Но по большому счету ОНИ НЕ ВИНОВАТЫ в содеянном!

У. Бредли как-то сказал: «Сначала люди любят своих родителей. Потом они начинают их ненавидеть! В конце концов, некоторые их прощают». Вот эти последние и становятся счастливыми людьми!

Полюби своих родителей заново. Ведь это нужно не им, а тебе. Ты можешь хмуриться, глядя на них. Но в результате ты увидишь в их лицах свое отражение. Приветливо улыбнись им - и ты получишь такой же ответ!

Нет серого дня, есть сияющий храм,
который строит сам человек в своем трудовом дне.
Не в далекое небо должен улетать человек, чтобы там глотнуть красоты
и отдохнуть от грязи земли.
Но на грязную, потную и печальную землю он должен пролить
каплю своей доброжелательности.
Жизнь человека на земле –
это тот кусок Вселенной,
что он мог вобрать в себя,

в себе творчески обработать,
очистить страданиями
и вылить обратно во Вселенную,
чтобы помочь ей двигаться вперед.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Утренней Росы:

«Опасайся переносить на всех людей гнев и обиду, которые возникли при общении с одним из них!»

Самое глупое, что можно сказать, это: «Все мужики сволочи и хотят только Этого!...Все женщины - глупы.... и так далее». Это совершенно не так! Люди очень разные. И, слава богу!

Но эта генерализация настроит тебя на определенный ритм, под который ТЫ БУДЕШЬ подводить всех. И, соответственно, для тебя сказанное станет РЕАЛЬНОСТЬЮ. И в результате тебе придется воевать со всеми людьми в бесконечной и безнадежной войне!

Дождись, когда Роса просохнет. И тогда смело иди к людям!

Никогда в своих бытовых отношениях с людьми
не ищи объяснений с ними.
Ищи обрадовать человека,
старайся начать и кончить встречу с каждым в радости.
Но избегай того, кто, хмурясь сам,
старается искать в тебе причин своей хмурости.
Беги тех семей, где живут ссорясь.
Те, кто рассказывают о своей любви к семье,
а на самом деле являются тиранами и ворчунами,
не меньшие преступники, чем любые воры, уносящие ценности людей.
Расти в силе каждый день.
А для этого научись действовать, а не ждать, творить, а не собираться с духом.
Действие, действие и действие –
вот путь труда земли.
Но свою вечную силу ты не можешь сделать ни хуже, ни лучше СЕЙЧАС,
если ВЧЕРА жил только мечтами о действиях.

А действовали другие, рядом с тобой шедшие,
огонь духа которых был, быть может, много меньше твоего.
Но они действовали, а ты думал, как будешь действовать,
и упустил в бездействии свою вечную силу,
потеряв летящее сейчас» без пользы и смысла.
Вступая в новый день,
живи так, как будто это твой последний день.
Но последний не по торопливости желаний или духовных напряжений, а последний по гармоничности труда и его бескорыстия.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Очищающей Слезы:

«Прости тех, кто когда-либо сделал тебе зло!»

Они, скорее всего, действовали в этих случаях из своего понимания добра относительно тебя. И, со своей точки зрения, не делали тебе зла. В своей системе ценностей, которая достаточно сильно может отличаться от твоей, они были правы.

И даже если случится такая редкость, что кто-либо сознательно сделает тебе пакость, благодари его за тот урок, который ты вынесешь, преодолевая это зло. Ведь ты из-за этого станешь умнее! И в будущем никогда не позволишь свершиться чему-либо подобному.

Носить в себе зло на кого-либо (пусть даже вполне праведное) - вредить в первую очередь самому себе. Не знаю, отомстишь ли ты обидчику. Но себе навредишь точно! Длительные отрицательные эмоции, которые ты будешь при этом испытывать, начисто испортят тебе жизнь. И через некоторое время прорвутся в твое тело в виде неврозов и психосоматозов.

Те слезы, что ты пролил когда-то, должны очистить твое сердце, смыть пыль с души и сделать тебя ДОБРЕЕ!

Если люди заняты одним созерцанием,
если их сила ума и сердца погружена только в личное искание совершенства,
мы знаем, что им закрыт путь вечного движения.
Ибо во Вселенной нет возможности жить только личным,
не вовлекаясь в жизнь мировую.

Переходы в сознании человека не могут совершаться вверх,
если его сердце молчит
и он не видит в другом человеке то же небо, что открыл в себе.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Мудрого Понимания:

«*Пойми, что никто в втом мире ни в* чем не виноват!»

Все мы являемся заложниками того воспитания, которое получили в жизни. И каждый делает свое дело из своего понимания Добра! И каждый человек думает в первую очередь о себе, о своих интересах.

Если ты поймешь это, то станешь по-настоящему мудрым!

Все действия человека куют его связь со всем миром.
Как бы ты ни жил,
отъединиться от связи с людьми ты не можешь.
Ты можешь только своим поведением ковать
ту или иную связь,
ткать ту или иную сеть,
в которую ловишь людей и ловишься сам.
Тобой создается та или иная атмосфера добра или зла.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Бесконечной Радости:

«Сделай *критерием истины самого себя!»*

Ученые считают, что у человека есть три уровня самооценки, которые являются ориентирами его поведения. Первый уровень - доморальный, когда ребенок руководствуется только своими эгоистическими побуждениями. Затем под влиянием требований общества он дорастает до уровня конвенциальной морали с ориентацией на заданные извне нормы и требования. И следующий

уровень развития морального сознания человека - уровень автономной морали с ориентацией на устойчивую внутреннюю систему принципов.

До тех пор пока человек ориентируется на критерии, установленные другими, он является их рабом - этих людей и этих критериев. Если у человека после неприятного разговора с другим человеком, «схватывает» сердце, поднимается давление и так далее, то это говорит о том, что его самооценка слишком сильно связана с одобрением другими людьми. Это СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО!

Если впитанные человеком критерии не входят в слишком уж большое противоречие с реальностью - это еще терпимо. Если же противоречия большие - человек практически всегда от этого становится несчастным. А может и умереть!

Лучше всего живет в обществе человек, который умеет быстро адаптироваться к общественной обструкции, гибкий и твердый, как металл титан. Я не берусь утверждать, что это всегда хорошо для общества. Но для него это просто прекрасно! Таким людям намного проще сохранять оптимизм при резких виражах жизни.

Замечено, что самодовольные люди очень редко болеют неврозами. Связано это, видимо, с тем, что им плевать на то, что о них думают окружающие люди, - они сами для себя критерий самооценки.

Сделай критерием адекватности или неадекватности своего поведения самого себя. Мало ли что люди про тебя говорят, как тебя оценивают. Важно, как они относительно тебя поступают!

Один из самых сильных парадоксов общения таков: «Мы оцениваем себя при помощи мнения других людей, которое сами же у них формируем!» Ради этого мы ведем себя нахально, одеваемся крикливо, высказываемся амбициозно, хвастаемся безгранично. Ради этого мы готовы вылезти из собственной кожи, зачастую при этом жертвуя теми принципами, которые считаем для себя незыблимыми. Связано это, скорее всего, с тем, что все мы с детства несем в себе завуалированный комплекс неполноценности. Поэтому нам так важны знаки внешнего признания - это доказательства для нас того, что мы не так плохи, как привыкли думать.

Ты, наверное, согласишься, дорогой мой читатель, что в случае если твои достижения будут признаны другими, то происходит самоутверждение в СВОИХ собственных глазах (внутренний диа-

лог при этом примерно такой: «Ну вот! Меня похвалили. Значит, я действительно хороший!»)

Можно сделать то же самое, исключив один этап - этап признания твоих достижений другими. Если ты знаешь, что то, что ты сделал, действительно важно и серьезно, то ты это знаешь и без мнения других людей.

И Радость твоя станет Бесконечной потому, что никто и ничто не сможет тебя поколебать в ней!

Помни, что радость – непобедимая сила,
тогда как уныние и отрицание погубят все, за что бы ты ни взялся.
Знание растет не от твоих побед над другими, побед, тебя возвышающих.
Но от мудрости, спокойствия и радостности,
которые ты добыл в себе тогда, когда этого никто не видел.
Побеждай любя – и ты победишь все.
Иди радостно – и все ответит тебе.
Жизнь, вся жизнь Вселенной, всегда утверждение.
Строить можно, только утверждая.
Кто же не может научиться в своей жизни простого дня,
в своих обстоятельствах этой радости утверждения,
тот не сможет стать светом на пути других.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Чистых Помыслов:

«Если никак нельзя жить так, как хочешь,
то начни жить так, как ***требует окружение!»***

Если, конечно же, требования, которые тебе предъявляют, не криминальны! Например, я никогда не останусь в компании, которая СОЗНАТЕЛЬНО ставит себе цели неправедного обогащения. Я знаю, что постановка таких целей в любом случае ни к чему хорошему не приведет. А во-вторых, эта атмосфера мне глубоко противна. И я сделаю все, заплачу любую цену, но освобожусь от этих людей!

Но если окружение, в котором ты живешь, живет в рамках писаного закона, то можно с большой степенью вероятности утверждать, что приспособление к их требованиям ничем тебе страшным не грозит. Поэтому если ты живешь среди нормальных людей, то приспособься к ним, пойми и прости их. И ПОЛУЧИ ОТ ЭТОГО УДОВОЛЬСТВИЕ! И ты заметишь удивительную вещь: они, оказывается, так же хороши, как и ты! И совершенно не так плохи, как ты совсем недавно о них думал!

И где бы ты ни жил, с кем бы ни общался, что бы ни делал, сохраняй при этом Чистые Помыслы и Кристальную Чистоту!

Есть только одна непобедимая сила в жизни и эта сила – Радость.
Каждый раз, когда тебе что–то не удается,
когда ты хочешь победить все препятствия и добиться результатов,
побеждай, любя и радуясь.
Каждая твоя улыбка ускорит твою победу и развернет в тебе силы.
Каждая твоя слеза и слова уныния скомкают
то, чего ты уже достиг в своих способностях,
и отодвинут твою победу далеко от тебя.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Психологической Относительности:

«Будь беспринципным!»

Губит человека «железобетонность». Например, если человека воспитать в ракурсе: «Ни в коем случае нельзя убивать человека!», то, попав на войну в Афганистан или Чечню, он будет вынужден в той или иной мере нарушить этот принцип. И моральный конфликт, который неизбежно при этом образуется, вполне может довести его психику до состояния посудной лавки после посещения слона. Поэтому будь гибким и приспособляющимся ко всем обстоятельствам жизни. Это позиция и действия взрослого в психологическом плане человека.

Единственный принцип, который я советую соблюдать при выполнении этого правила: «Твои действия не должны мешать ни тебе, ни окружающим людям - ни сейчас, ни в долговременной перспективе». Если ты не будешь соблюдать этот принцип, то недолго тебе скакать - «ноги обломают». То есть общество (или твой

организм) найдет тысячу способов, как ограничить твое деструктивное поведение.

Если ты будешь выполнять этот принцип НЕУКЛОННО, то можешь выкинуть на свалку все те ограничения, которые придумали люди для управления психологическими «детьми».

Многие запреты, которые были важны в детстве, вполне можно не выполнять. Например, ту же ***самую*** «знаменитую» программу, которую кое-кому мама вбила при помощи ремня: «Не трогай спички....», во взрослом состоянии вовсе не обязательно выполнять.

Нельзя быть рабом догм: когда цветок вырастает, старый горшочек становится для него тесным. И если цветок не пересадить, то он захиреет.

Человек, если он хочет стать собой, должен пройти процесс освобождения от всевозможных запретов. И достичь такого состояния, когда ему перестанет быть нужна свобода. В этом случае человек станет свободен ВНУТРЕННЕ, перестав невротически гоняться за внешними атрибутами свободы. Когда человек будет чувствовать себя свободным, то никакие узы и цепи не будут его тяготить.

Пойми, дорогой мой читатель, очень важную вещь: все узы держатся на нас ТОЛЬКО потому, что мы сами судорожно вцепились в них - как бы не упали! И если не беспокоиться об этом, то узы упадут именно тогда, когда они станут нам не нужны.

Сделай все относительным и ты никогда не разобешься о железобетонные стены!

Путь – это непрестанное движение,
где не может быть ни момента остановки.
Как только в путь, то есть в действия человека,
ворвались гнев и раздражение, так весь путь остановился.
Перестала звучать его гармония
и снова надо искать,
как включиться в симфонию Вселенной,
ушедшей в своем творчестве,
пока человек стоял на месте.
Злоба – не невинное занятие.
Каждый раз, когда ты сердишься,
ты привлекаешь к себе со всех сторон токи зла из эфира,
которые присасываются к тебе как пиявки.
Все они на самом деле являются порождением твоих страстей,

твоей зависти, раздражения и злобы.
После того, как тебе будет казаться,
что ты уже успокоился и овладел собой,
буря в атмосфере вблизи тебя
все еше будет продолжаться по крайней мере двое суток.

К.Антарова **«Мудрость *Востока»***

Правило Неистощимой Энергии:

«Будь ***собой!»***

Твое поведение по основным своим параметрам должно быть достаточно близким к среднему. Но в остальном ты можешь и должен быть оригинальным, индивидуальным. Каждый человек обладает какой-либо чертой, которая выгодно отличает его от других. И в которой нуждаются окружающие.

Ты должен быть оригинальным в подходе к значимым вещам, должен быть изобретательным в тех областях, где от этого будет польза обществу. И если уж ты берешься за это дело, то будет очень полезно, если ты будешь как можно меньше оглядываться на других. А продуцировать свое, личное, оригинальное.

Если твоя индивидуальность будет такой, что без нее не обойтись, с ней общество смирится. И ПОЗВОЛИТ тебе быть не таким, как все остальные. Если же эта твоя индивидуальная черта будет «пустушкой», то тебя заклюют.

Те, кто нашли себя, овладевают личной Неистощимой Энергией. И поэтому они управляют миром!

Будь смелым.
Не останавливайся в пути, чтобы оплакивать неверные шаги прошлого. Каждая такая остановка кладет на твое настояшее разьедаюший пластырь. Учатся на своих ошибках только те,
кто вырастает духом,
кто понимает свое вчерашнее убожество.
Вся сила и весь новый смысл твоего существования –
научиться ничего не бояться.
Добивайся полного бесстрашия.
И не забудь, что бесстрашие не только отсутствие трусости.

Это полная работоспособность всего организма,
полное спокойствие в атмосфере опасности.
Но самообладание может быть бессмысленно,
если оно акт чисто личный,
а не действенная сила.
Та сила, что вбирает в себя эманации раздражения встречного
и тушит их, как глухая крышка,
плотно покрывающая горшок с красными углями и сдерживающая их огонь.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Звездного Неба:

«В *тебе в неразвитом виде есть все способности, которые есть у других людей!»*

Американские психологи провели такой эксперимент. Абитуриентов, которые поступали в колледж, они протестировали при помощи тестов на коэффициент интеллектуального развития IQ. По *результатам теста они разделили абитуриентов на* три группы: с высоким, средним и низким интеллектуальным развитием. А затем сложили вместе все личные дела абитуриентов и аккуратно их перемешали между собой.

Потом взяли верхнюю треть личных дел и сказали, что это студенты с высоким уровнем интеллекта. Среднюю треть назвали средними. А нижняя треть была названа группой с низким интеллектуальным развитием. Как ты понял, дорогой мой читатель, все группы объективно были одинаковыми, но им придали искусственные статусы.

Через год преподаватели не могли нахвалиться на группу с «высоким» уровнем интеллектуального коэффициента. Группа со «средними» способностями была, естественно, оценена ими средней и ничем особенно не выделялась. А вот в группе с «низким» интеллектуальным коэффициентом была очень низкая успеваемость и многие из тех, кто учился в этой группе, бросили колледж.

Как ты прекрасно понимаешь, дорогой мой читатель, эти группы отличались друг от друга только СОЗНАНИЕМ, что они обладают высоким, низким или средним уровнем Ю. И результат

учебы зависел тоже только от этого самосознания. Оказывается, личные установки человека играют более важную роль, чем реальные способности.

Биологически с точки зрения выживания человек должен воспринимать себя как нечто гораздо более важное, чем все его окружение. Если он этого делать не будет, то откуда возьмется энергия и желание защищаться от других, работать для поддержания своего существования, бороться за свою жизнь и добиваться успеха в борьбе с окружающей средой?

То, что было бы очень желательно с духовно-религиозной точки зрения - чтобы вообще не было нарциссизма, - было бы в высшей степени опасно со светской точки зрения.

Используй все свои «звезды» во благо себе!

Нет ни для кого возможности двигаться по ступеням Вселенной,
если он тяжел своим встречным,
если его раздраженный оклик или нравоучительная, недовольная речь
не помогают человеку встречному успокоиться,
но вызывают в нем протест.
Первое звено всей жизни – мир сердца.
Чем в большем мире идет по земле человек, тем дальше и выше он видит.
А чем дальше он видит, тем все больше понимает, как он мал,
как мало может и знает, как много еще ему достигать.
Переключи свои мысли,
забудь о себе и думай только о том,
чтобы не нарушить обшей гармонии своими колючими токами.
Проходя день, человек должен больше всего думать,
как пронести наибольшее количество мира
в дела и встречи.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Горного Хрусталя:

«Прислушайся к своим мечтам!»

Это зародыши твоего будущего, пока находящиеся в виртуальной реальности твоего «Я»! Если ты упорно и постоянно мечтаешь до-

-стичь чего-либо, то знай, что это вполне возможно для тебя, соответствует потенциалу твоего «Я».

В этом случае твое подсознание проанализировало соотношение твоего потенциала и тех усилий, которые необходимы для достижения этой цели, и сказало тебе в виде мечты: «Вообще-то говоря, это вполне возможно, и у нас вполне хватит сил для достижения этого. Если, конечно ты, первое «Я», будешь шевелиться!».

Если что-то тебе очень и очень нужно, то ты это обязательно в конце концов получишь. Естественно, при наличии соответствующих и достаточных усилий с твоей стороны.

Я не смогу писать такие же стихи, как Пушкин. И поэтому у меня даже мечты такой в мозгу не появляется. Ведь это был гений, который рождается раз в несколько столетий. Но я вполне могу мечтать писать такие же научно-популярные книги, как Карнеги. И надеюсь, что когда-нибудь напишу!

Но для того чтобы твои мечты реализовались, тебе надо будет серьезно перестроить ВСЮ систему своих взаимоотношений с окружающим миром. Ибо именно из-за их неадекватности ты и не добился желаемого. И перейти от пассивно-оборонительной жизненной позиции к активно-наступательной, подавить в себе комплекс неудачника и создать для себя ореол победителя.

Пропусти через Горный Хрусталь свет своей Мечты. И она рассыплется на тысячи разноцветных лучей!

Ищи знания, чтобы понять,
что несчастья нет как такового.
Все, все чудеса и несчастья носит в себе сам человек.
Когда человеку открывается знание,
он становится спокойным, ибо мудрость оживает в нем.
Не ищи чудес, их нет.
Ищи знания – оно есть.
И все, что люди называют чудесами,
все только та или иная степень знания.
Перспектива, открываемая знанием,
открывается каждому, как художнику чувство перспективы, не сразу.
Книга духовного знания не лежит вовне,
оно в сердце человека.
И читать ее может только тот,
кто учится жить свой каждый новый день,
в который он вступил,

все повышая уровень своего творчества.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Путеводной Нити:

«Любая ***разумная*** цель,
которую только может перед собой поставить
человек, достижима!»

Например, если я всеми фибрами души захочу стать космонавтом, то даже в этом возрасте могу им стать. Другой вопрос - захочу ли я этого настолько сильно, чтобы протаранить неизбежно встающие при достижении этой цели стены?

> Трудное - это то, что может быть сделано немедленно; невозможное - то, что потребует немного больше времени.
>
> Д. Сантаяна

Зафиксируй, дорогой мой читатель, - под ружьем ты это сделаешь? Если да, то это значит, что это же ты можешь сделать и без ружья! И если ты никак не можешь достичь желаемого, то это означает, что надо найти внутри себя свое «ружье».

Например, я стал ограничивать себя в пище только тогда, когда ужаснулся - на кого я стал похож, до чего же я дойду? То есть я усилил свое желание похудеть более сильными мотивами - привлекательностью, будущим здоровьем и в конечном счете желанием прожить долгую жизнь.

Держись Путеводной Нити! И ты добьешься всего!

Ты должен думать и думать очень крепко,
чтобы в сердце твоем не шевелился червь ревности.
Большего ужаса, чем пронизать себе жизнь припадками ревности,
нельзя себе и представить.
Всю жизнь себе и окружающим можно отравить
и даже потерять смысл жизни только потому,
что дни были разъедены ревностью.
Можно иметь великий талант,

можно увлечь человечество
в новые сферы литературы, музыки, живописи –
и все же создать себе
такую железную клетку страстей в семейной жизни,
что придется годы и годы изживать ту плесень на своем духе,
что нарастил в ревнивой семейной жизни.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Малахитовой Шкатулки:

«Ты в чем-то намного лучше, чем другие!»

Если ты еще не знаешь в чем, то узнай как можно быстрее. Это твой золотой запас! Негоже его не использовать.

Я после десятого класса поступил в Алма-Атинское высшее общевойсковое командное училище. А оно тогда было организовано как кузница кадров для возможной войны с Китаем. И для того чтобы уровень подготовки курсантов был очень высоким, в это училище собрали со всей страны самых лучших педагогов-офицеров. И в него был устроен жесточайший конкурс: 5 тысяч поступавших на 160 мест! А обучение в нем было организовано как в училище спецназа.

В училище в нас внедрили установки, что раз мы выдержали такой конкурс, то значит, мы во многом лучше, чем другие. И относились к нам именно так. И вот эта атмосфера элитарности, которая культивировалась в этом училище, подняла мою самооценку на очень высокий уровень. И даже сейчас это помогает мне ставить достойные и трудные цели и добиваться их реализации.

Но эта профессия оказалась не для меня. И только тогда, когда я поступил на медицинский факультет, я понял, что именно в этой профессии я смогу открыть свой «золотой запас».

Замечено также, что совершенно ординарные люди, которые волею судеб попадали в чрезвычайные ситуации и вышли из них достойно, после этого в значительной степени преображались. Сам понимаешь, дорогой мой читатель, что у них в этом случае менялась ТОЛЬКО самооценка!

Таким образом, я могу вполне определенно утверждать, что движущей силой развития является чувство собственной значимости, нужности, некоторой исключительности. Если человек не уважает себя - не жди от него какой-либо инициативы.

Ты можешь считать себя Наполеоном. Ты имеешь полное право на это! Но пусть об этом твоем мнении не знает никто! Пусть этот образ греет тебя, дает тебе силы для преодоления преград, пусть он заставляет тебя действовать, как Наполеон. Это, несомненно, принесет тебе ощутимые дивиденды.

Открой Малахитовую Шкатулку своего внутреннего «Я». Там такие сокровища, которые не снились даже Алладину! Не будь Скупым Рыцарем! Используй их во благо себя и Человечества. И ты станешь еще богаче!

Усвой основное правило каждого живого человека:
научись диалектически мыслить.
Не разрывай связи со всеми радостными силами природы.
И тогда настанет твой час постичь знание всех элементов стихий природы,
принести к этому моменту в самом себе
полный самообладания и гармонии сосуд.
Остерегайся умствовать там, где нужна простота мудрости.
Научись хотя бы одному:
не имея о чем-либо достаточных знаний,
не отрицать того, что тебе говорят.
Мудрость не оказывает влияния извне.
Она не проникает откуда-то в глубины духа.
И пробудить ее в себе может только сам человек.
И только сам человек ограничитель собственного Света.
Тот, кто говорит, что он знает и понимает,
а не умеет действовать в своем трудовом дне,
в действительности ничего не знает.
Он по своей невежественности ничем не отличается
от цирковых собак,
которые просто усвоили ряд привычных ассоциаций,
воспринятых в той или иной последовательности.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Восходящего Солнца:

«Ты *имеешь право на все то, на что имеют право другие люди!»*

Если ты еще не имеешь желаемого, то это говорит ТОЛЬКО о том, что ты еще НЕ ГОТОВ это получить. Жар-птицы пролетают мимо каждого из нас. Может, не каждый день. Но довольно часто! Если ты ПСИХОЛОГИЧЕСКИ не готов к тому, что это действительно так, то ты ее или не заметишь, или среагируешь на ее пролет слишком поздно.

И если другие люди богаты, а ты нет, то это означает ТОЛЬКО то, что ты НЕ ХОЧЕШЬ видеть пролетающих мимо тебя жар-птиц!

Не проспи этого Восхода!

ЕСЛИ ТЫ ПОЛОН ***сияющей радостью,***
ты сразу увидишь в человеке чудо:
он слит с гармонией, он идет в ней, несет в себе ее,
хотя сам этого не видит.
И каждый не видит по разным причинам.
Один потому, что никак не может освободиться
от страха, жадности и ревности,
которым служил долгие годы.
Другой не может вырваться из ряда предрассудков долга и личной любви.
Третий топчется в лабиринте узкого ума
и не может вырваться из него и попасть в творчество интуиции.
Четвертый завалил себе выход к освобождению,
бегая весь день по добрым делам, а дома сея муть и раздражение.
Не забудь вовек:
Все в человеке.
И только он один творец своего пути.
Вернее, каждый человек есть путь,
и этот путь настолько близок к творчеству Единой Жизни,
насколько смог освободить ее в себе человек.

К.Антарова ***«Мудрость Востока»***

Правило Прямой Дороги:

«Наведи порядок в своей *иерархии ценностей!»*

Переоцени ее и на первые и главные места поставь то, что действительно ценно ДЛЯ ТЕБЯ.

Человек чувствует себя несчастливым потому, что он не получает, не добивается того, что СЧИТАЕТ для себя важным иметь. Но эти представления могут совершенно НЕ СООТВЕТСТВОВАТЬ реальным ценностям, которые ДЕЙСТВИТЕЛЬНО нужны данному человеку.

Может случиться так, что человек начинает стремиться к не имеющей никакого практического значения цели. В этом плане очень показательна притча о Будде. Как-то к нему пришел человек и попросился к нему в ученики. Будда спросил: «А зачем?» И тот человек сказал, что хочет научиться ходить по воде. Будда опять спросил: «А зачем?» «Ну, как же! Ведь я буду единственным человеком в мире, который сможет это делать». Ответом Будды было: «А зачем?» Тогда этот человек ушел от Будды с глубокой обидой на него за то, что он не понимает таких очевидных вещей.

Он тренировался 13 лет и действительно научился ходить по воде. И он пришел к Будде и показал ему свое искусство. Будда собрал всех своих учеников, посадил их на лодку, заплатил лодочнику монетку и перевез их на ту сторону реки. И сказал: «Смотрите, этот человек затратил 13 лет своей жизни на то, что можно сделать намного проще!»

Социологические исследования говорят, что люди, попавшие в тюрьму (не рецидивисты, а просто сделавшие что-либо такое, за что сажают в тюрьму, как бы случайно в нее попавшие), чаще всего вспоминают тихие спокойные вечера в кругу семьи, когда все дела сделаны и можно расслабиться. Яркие события жизни, конечно же, тоже вспоминаются. Но они не являются фоном, но только картинками на общем полотне воспоминаний.

Дорогой мой читатель! Оказывается, наибольшей ценностью для человека является то, что им не ценится из-за своей ежедневности и обыденности! Если мы умеем радоваться каждому подаренному нам жизнью дню, если можем смаковать каждое событие своей жизни как радостное, то и вся жизнь будет вос-

приниматься нами как радость.

Зачастую человек не получает удовольствия от мелочей (скажем, от холодного душа) по одной простой причине. Он постоянно ждет, что удовольствие, для того чтобы радоваться ему, должно быть очень интенсивным. И на всякие «мелочи» он просто не обращает внимания. То же самое относится и к счастью - мы не обращаем внимания на ежедневные «мелкие» удовольствия (вот выиграю «Волгу», тогда «да»). Но настоящее счастье складывается именно из них!

Найди понятные для себя и простые цели в жизни. И они станут тем локомотивом, который привезет тебя по Прямому Пути к Стране Твоей Мечты!

Подумай, что такое страх.
Это самое сложное из всех человеческих ощущений.
Оно никогда не живет в человеке одно,
но ***окружено целым роем гадов,***
не менее разлагающих духовный мир человека, чем сам страх.
Страх заражает не только самого человека,
он наполняет вокруг него всю атмосферу тончайшими вибрациями,
каждая из которых ядовитее яда кобры.
Тот кто заполнен страхом,
подавлен как активное, разумное и свободное существо.
Мысль только тогда может литься, правильно улавливая озарения интуиции,
когда все существо человека действует гармонично,
в равновесии всех сил организма.
Только тогда ты попадешь –
через сознательное – в то сверхсознательное, где живет духовная часть
твоего творящего существа.
Если же мысль твоя в каменном башмаке страха,
тебе невозможно оторваться от животной,
одной животной части организма.
Твой дух не раскрывается.
Люди, воображающие себя духовно озаренными,
а на самом деле только изредка сбрасывающие каменные башмаки страха,
самые жалкие из всех заблуждающихся.
Их вечные слезы и стоны о любимых –
это только жалкие обрывки эгоизма
и плотских привязанностей к текущей форме,
без всяких порывов истинного самоотвержения.

Люди, подгоняемые по земле страхом, неполноценные человеческие существа. Строить великие веши, создавать Жизнь они не могут.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Жизненной Мудрости:

«Сделай разумный эгоизм
знаменем своей жизни!»

Настоящий, разумный эгоист подобен выпускнику одного древнего китайского монастыря, где выпускным экзаменом был проход в полной темноте лабиринта, напичканного ловушками, змеями, отравленными самострелами и тому подобными вещами.

Мне, как разумному эгоисту, намного легче жить, чем альтруисту. Тот, кто считает себя альтруистом, не хочет что-либо делать, ему тяжело, но он вынужден ради «великой идеи» все же идти на это. И дело у такого человека кончается психосоматозом.

Кондовый эгоист живет ради себя, своих интересов, прекрасно зная, что это нехорошо (с точки зрения общества). Он ради того, чтобы все-таки получать желаемое, создает разные системы самооправдания (на свете живем только один раз, какое мне дело до этих «свиней»). Но эти защиты несовершенны. И в результате этот человек, неся в глубине души конфликт, в конце концов тоже кончает тем или иным психосоматозом. Если его до этого не прибьют другие эгоисты. И только разумный эгоист живет в гармонии и с собой, и с внешним миром!

Делай все, что хочется, живи так, как тебе нравится, ориентируйся в жизни на те критерии, что сам для себя установил. Но делай это так, чтобы твои действия ни сейчас, ни в долговременной перспективе не принесли вреда - ни окружающим людям (обязательно!), ни тебе (желательно).

Мудрость неуязвима: в совершенного тигру некуда вонзить когти!

Только истинно мудрое поведение,
то есть внутриубежденное спокойное состояние,
может помочь ближнему.
Оно может прервать тысячи драм людей

только одним своим появлением, одной встречей.
Таков живой пример мудреца.
И в каком бы образе он ни встретился человеку,
он может поднять его силы к героическому напряжению.
Может помочь ему перейти
из маленького, о личном горюющего человека одной улицы
в одухотворенное понимание себя единицей всей Вселенной.
Вселенной,
неизбежно подчиненной одному и тому же закону целесообразности,
который ведет все живое на Земле –
от букашки до человека – к совершенству.
Ты можешь сказать,
что все это ты знаешь и понимаешь.
А на самом деле ничего не знаешь и не понимаешь.
Потому что на языке мудрости знать – это значит уметь.
А понимать – это значит действовать.
Мир, который проливает одна душа другой, –
это тот клей, который стягивает раны раздражения,
прикладывает согревающий компресс к синякам бушующих страстей
и льет бальзам в огорченное сердце собеседника.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Безграничной Фантазии:

«Научись видеть мир нестандартно!»

Сломай все неадекватные представления, которыми пользуются люди, не желающие подходить творчески к своей жизни.

Наличие исключений из правил прямо говорит о том, что нет правил, что нет ничего абсолютного в этом мире.

Нет ни Добра, ни Зла. Есть конкретные поступки конкретного человека, которые ВОСПРИНИМАЮТСЯ нами или как зло или как добро ОТНОСИТЕЛЬНО нас. А этот человек делал свое дело из СВОЕГО понимания Добра. И он не виноват, что мы его Добро видим Злом!

Невежество - это сумерки, там рыщет зло.

В. *Гюго*

Тот человек, кого мы называем злым, скорее всего, со своей точки зрения, делает добрые дела. Просто у него такая уродливая логика, к которой его приучили с детства родители и обстоятельства. И по большому счету он в этом не виноват. Ведь не виноват в своем уродстве человек, родившийся без руки. Как его не проси, но он не сможет взять предмет обеими руками.

Мне очень понравился шутливый закон Финэйгла, который гласит: «В любом наборе исходных данных самая надежная величина, не требующая никакой проверки, оказывается ложной!»

Мы привыкли к психологической ереси под названием: единство и борьба противоположностей. Практически для всех нас является аксиомами то, что есть свет и есть темнота, есть день и есть ночь, есть возбуждение и есть торможение, есть мужчина и есть женщина. Так вот: «Все эти утверждения СОВЕРШЕННО НЕ ВЕРНЫ!»

Есть свет и есть ОТСУТСТВИЕ света! Есть возбуждение и есть ОТСУТСТВИЕ возбуждения. Нет мужчины и женщины как чего-то противоположного друг другу. Они как бы отхождения в ту или иную сторону от некоей середины - первичного гермафродита.

Нет какой-то абсолютной и неизменной Истины. Все в этом мире меняется и приспосабливается ради развития и выживания. И Истиной становится то, что помогает делать это наилучшим образом.

Чувствуешь, дорогой мой читатель, как сильно меняется твой мир под влиянием этих утверждений?

Наш мир не дуалистичен. И устроен совсем не так, как нас учили: и атеисты и «теисты». Он работает по каким-то непонятным для нас, но «железным» законам. И идет к той цели, которая ему предначертана! И нам не дано знать этого. Но мне представляется, что во всем этом есть глубокий смысл!

Безграничная Фантазия помогает заглянуть за все горизонты. А значит, делает твою жизнь бесконечной!

Верь не в чудеса вне тебя,
а в чудо живущей в тебе самом любви,
притягивающей к себе весь огонь сердца встречного.
В любви не стоят на месте.
Любовь – живая сила
и ее все время надо лить по новым и светлым руслам.
Любовь признает один закон –

закон творческой отдачи.
И все то, что ты отдаешь людям, любя их, снисходя к ним,
все это, как ручьи с гор,
посылает тебе Жизнь.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Светлой Надежды:

«Твоя жизнь ***имеет глубокий смысл!»***

Все, что ты делаешь, крайне необходимо и важно для развития Человечества! И ты не щепка на волнах житейского моря, а, хоть и маленький, корабль с парусами и рулем, плывущий к своей Земле Обетованной.

Неудачи и горести даются тебе не для того, чтобы плакать над своей горькой судьбой. И не для того, чтобы ты закрылся в индивидуальной раковине, обозлившись на весь мир. А для того, чтобы помочь осознать важные вещи, измениться и пойти по тому пути, который будет для тебя и Природы наиболее важным. Если тебе сейчас непонятна цель твоей жизни, то это говорит только о том, что тебе этот ответ не очень то и нужен на данном этапе.

Я не думаю, что Бог садист, который создал этот мир для того, чтобы понаблюдать в «замочную» скважину за нашими мучениями. А я думаю, что наша жизнь в этом контексте имеет глубокий позитивный смысл.

Если ты будешь носить эту Светлую Надежду в своем сердце, то тебе откроется смысл твоей жизни!

Не ***забывай, что самые важные встречи человека –***
это его встречи с детьми.
Обращай больше внимания на детей –
мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
Ребенок не тиран, который завладевает всей твоей жизнью.
Не идол, ради которого ты отрежешь себя от всего мира и весь мир от себя,
чтобы создать замкнутую, тесную ячейку семьи,
связанной одними личными интересами: любовью к «своим:
Ребенок – это новая связь любви со всем миром, со всей Вселенной.

Это - ***раскрепощенная любовь матери и отца,***
у которых будет расти не «наш» ребенок,
но душа, данная на хранение.
Не забывай, что дети, родившиеся у тебя, –
не только плоды плоти и крови,
принадлежащие тебе.
Но это те драгоценные чаши,
которые Жизнь дала тебе
на хранение, улучшение и развитие в них их творческого огня.
Не прилепляйся к ним, как улитка к раковине.
Всегда думай,
что в твоем доме им погостить и пожить суждено какое–то время,
чтобы созреть к собственной жизни.
Дети не только цветы жизни,
но это еше и дары твои всей Вселенной.
Через них ты или помогаешь возвышаться Человечеству,
или останешься инертной массой,
тем месивом, из которого как из перегнившего леса,
лишь через тысячи лет родится уголь и алмаз.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Булатного Меча:

«Не бойся ***смерти!»***

Смерти лично для тебя нет. Там, где ты, - смерти нет! Там, где смерть, - тебя нет!

Страх смерти - самое гадкое чувство, что может посетить человека. Он может испортить человеку всю жизнь, окрасить ее в черные краски, лишить его всей радости жизни. Самый лучший способ борьбы с ним - представление, что жизнь наша имеет глубокий смысл, что не мы сами пришли в этот мир и не нам из него уходить. И что человек умирает ТОЛЬКО тогда, когда приходит его время, ни на минуту раньше.

Смерть же от старости совершенно не должна тебя занимать до тех пор, пока ты не состаришься. Когда она придет, то, скорее всего, она будет тебе чуть ли не в радость!

Это единственное Правило, которое требует для себя Ору-

жия. Держи его острым всегда! Взмахни Булатным Мечом и отгони от себя подальше курносую!

Перед новыми поворотами в пути страдают только те,
кто носит в себе еше не растворенным в любви свое «Я».
Кто ищет, отягощенный страстями,
тот еше больше заблуждается.
Если человек говорит,
что любит науку, а не любит людей, для которых ищет знаний,
не видит в людях высших целей –
он только гробокопатель науки.
Если человек идет по жизни,
не замечая жертв и самоотвержения тех,
кто сопровождает его в этой жизни,
он не дойдет до тех высших путей,
по которым идут истинно великие люди.
Если в человеке атрофируются нежность, доброта
по мере того, как он восходит в высокие степени учености и славы,
он сам лишает себя всех возможностей достичь радости обшения
с людьми, пленяющими его полнотой и размахом своей деятельности.
Точно также обстоит дело и с любовью к природе.
Чтобы заметить ее усилия помочь каждому
любить ее в себе и себя в ней,
надо учиться замечать подвиг жизни своей родной матери.
Научиться любить ее,
чтобы во всю дальнейшую жизнь навсегда знать, что такое любовь.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Птичьего Полета:

«Позволь себе ***творчество,***
относись ко всему вокруг себя нестандартно и не так,
как принято большинством»

В советские времена творить было опасно. Но, слава богу, эти времена канули в Лету! И теперь мы можем проявить свои таланты намного свободнее.

Мы можем проявить свои творческие способности, стать заметной величиной в бесчисленном количестве сфер деятельности. Но одна из самых доступных и самых благодарных - это область межличностных отношений. Уверяю тебя, дорогой мой читатель, что это творчество не менее увлекательно, чем «чистое». Но очень часто наша безграмотность в этой области просто-напросто губит творчество в наших детях.

Один очень любопытный джентльмен задался целью узнать, кто же был лучшим полководцем во все времена. Обойдя всю Землю, он не нашел такового. И вот подойдя к воротам рая, он спросил святого Петра об этом. Тот указал на душу, что стояла рядом с ним. Джентльмен удивился: «Позволь, святой Петр, но я знавал его на Земле, и он там был сапожником!» «Да, это так, - ответил святой Петр, - но если бы он стал военачальником, то, несомненно, превзошел бы всех!»

Эта притча позволяет утверждать, что если бы рядом с каким-либо человеком был умный воспитатель, который бы разглядел личностный потенциал данного человека и развил его, то мир узнал бы новую суперзвезду в какой-либо области деятельности. И мне представляется, что заслугу этого воспитателя нужно оценивать намного выше, чем усилия самого человека, чего бы он в жизни не достиг. И для меня такое творчество выше других!

Отправь свою мысль в Птичий Полет!

Вглядывайся во всех встречаемых.
Если ты встретил человека и не смог подать ему утешающего слова –
ты потерял момент счастья в жизни.
Ты Человек, ты целый мир,
ты можешь так широко любить и благословлять людей,
печальных, неустойчивых и несчастных в своей жизни,
что волны твоего доброжелательства долетят до них
и принесут им успокоение.
Никакая энергия, посланная человеком в доброте,
не может пропасть в мире.
Энергия зла окутывает только тех, в ком встречает раздражение.
Тогда она может угнездиться в человеке.
А энергия доброты не минует ни одно существо в мире
и если не освободит, то облегчит каждого страдальца,
мимо которого мчится.

К.Антарова ***«Мудрость Востока»***

Правило
Согревающего Огня:

«Стань Ученым!»

В чем смысл нашего бытия? Зачем мы всю жизнь к чему-то стремимся? Что наиболее важно для того, чтобы чувствовать свою самодостаточность и самореализоваться? Мы знаем массу примеров того, как и мужчины и женщины всю жизнь стремились к должностям и званиям, но это не принесло им достаточной радости и чувства самореализации. То же относится и к добыче денег, к погоне за любовью, признанием и славой.

> Чем бессодержательнее жизнь, тем она тяжелее.
>
> А. Алле

То есть все, что кажется нам важным, на поверку для НАС оказывается химерой. Для общества, для развития цивилизации наше поведение очень нужно, но для личности это дает очень мало. Так какова же наша цель?

Если вычленить и убрать мелкое, подсобное, то самое главное для Человечества - обеспечить преемственность поколений и традиций, сбор и хранение информации.

Основная масса средних, «нормальных» людей на самом деле только «почтальоны», которые сохраняют и передают другим поколениям накопленную эволюцией генетическую информацию.

С моей точки зрения, на белом свете есть всего две профессии - Ученый и Учитель. Ученый - это человек, который ищет и находит что-то новое, то, чего до него никто не находил. И чем более оригинальны результаты его поисков, тем большим Ученым мы его считаем.

Конкретная профессия в этом случае не имеет никакого значения. Человек может выращивать на своем огороде тот же самый горох. Но делать это не так, как миллионы до него и после. А так, как делал это Г. Мендель. И имя этого человека навеки осталось в истории генетики только потому, что он был настоящим Ученым!

Чем выше и лальше каждый из нас,
тем яснее видит, что предела достижения совершенства не сушествует.

Но дело не в том, какой высоты ты достигнешь сегодня.
А только в том, чтобы двигаться вперед вместе с вечным движением Жизни.
А войти в него, в это движение, можно только любовью.
Если ты сегодня не украсил никому дня своей простой добротой –
твой день пропал.
Ты не включился в вечное движение, в котором жила вся Вселенная;
ты отъединился от людей,
а значит, не мог подняться ни к какому совершенству.
Туда путь один: через любовь к человеку.
Никто не может быть отделен от человечества ни в чем:
ни в дурном, ни в хорошем.
В каждом из нас воплошено все Человечество.
Это не риторический оборот, не художественный образ,
а реальная действительность.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило
Хрустящего Хлеба:

«Стань Учителем!»

Учитель - это тот человек, который подбирает драгоценные жемчужины знаний, найденные Учеными, и передает эти знания по лестнице поколений. И самыми большими Учителями являются матери. Женщина, родившая и воспитывающая ребенка, с моей точки зрения, является Богородицей и Демиургом. Она создала новый мир! И лепит его по своему образу и подобию! Она Учитель Человечества! И если большинство женщин глубоко поймет эту свою роль, то Человечество ждет колоссальный взлет.

Отбрось сумку «почтальона» и согрей теплом своего Сердца тех, кого можешь! И накорми их Хрустящим Хлебом открывшихся тебе знаний!

Не только помочь никому нельзя,
если ты час назад раздражился или кого–либо раздражил,
что совершенно тождественно,
но такой человек является носителем заразы,
действуюшей не менее молниеносно, чем чума.
Очи, что плачут, не могут видеть ясно.

Также и уши тех,
что жалуются и слышат только уныние собственного сердца,
не могут услышать зова Жизни.
И сердце, стучашее в минорной гамме,
стучит монотонно: «Я, Я, Я...»

К. Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Янтарного Ожерелья:

«Войди в элиту Человечества!»

Я считаю элитой Человечества только тех людей, которые сами себе ставят цели и сами же обязательно их добиваются, которые являются творческими в общем смысле этого слова. Понятно, что при таком подходе элита не определяется происхождением, отношением к определенным профессиям или слоям общества.

При таком определении в элиту может попасть каждый, кто становится по-настоящему творческой и активной личностью. Но мало кто задумывается над тем, что главная особенность творческого человека - это вера в себя и в свои возможности. Как только человек поверит в это - у него освобождается творческое начало. И его потом уже ничто не сможет заглушить. Такому человеку не страшна наркомания, не страшны и прочие «монстры», которые «съедают» других людей.

Одним из очень неприятных общественных представлений является деление людей на творческие и нетворческие профессии, на основные и обслуживающие. И те люди, которые вследствие различных причин занимаются «обслуживающим» трудом, хотят они этого или нет, но все равно чувствуют ту или иную степень неполноценности.

Мне пришлось общаться со многими представителями так называемой творческой интеллигенции областного уровня. И я могу сказать, что ничем особенным они не отличаются от всех остальных. «Мусора» там даже больше, чем в общей массе.

Поэтому, дорогой мой читатель, давай поймем очень важную вещь: «Реальная профессия не имеет никакого значения для того, чтобы чувствовать себя творческой личностью!» На своем месте КАЖДЫЙ (!) человек может творить и создавать такое, что

никто до него не смог создать. Ведь каждый человек уникален! И у него имеется творческий потенциал, которым на белом свете не обладает НИКТО!

Мысли и поступай элитарно, и ты станешь Солнечным Камнем на груди Человечества!

Постигни, что служение ближнему –
это не порыв доброты, когда ты готов все раздать,
а потом подумать, где бы промыслить что-нибудь из отданного для собственных первейших нужд.
Это вся линия поведения, весь труд дня,
соединенный и пропитанный радостью жить.
Ценность ряда прожитых дней измеряется единственной валютой:
где и сколько ты вытkал за день нитей любви,
где и как ты их смог закрепить и чем ты связал закрепляющие узы.
Оцени радость жить
не для созерцания мудрости,
не для знания и восторгов любви,
но как простое понимание:
ВСЕ СВЯЗАНО,
нельзя отъединиться ни от одного человека,
не только от всей совокупности обстоятельств.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Терпкого Вина:

«Радуйся тем трудностям, что ставит тебе жизнь!»

Резерфорд как-то в шутливой форме говорил П.Л. Капице о пользе стресса следующее: «Вы же знаете, что небольшое количество блох хорошо для собаки». Они не дают собаке расслабиться и зажireть.

Ученые взяли три группы крыс и растили их в разных условиях. Первой группе создали режим крысиного «рая», то есть режим наибольшего благоприятствования - ешь что хочешь, спи с кем хочешь, забудь слово «кошка»!

Перед второй группой крыс постоянно ставили неразрешимые для них задачи. И что бы они ни делали, всегда был «облом».

Третьей же группе ставили очень тяжелые, но вполне разрешимые для крыс задачи. Для их решения надо было приложить все свои крысиные силенки, и проблема решалась.

А затем коварные ученые всем этим крысам привили рак. Крысы первой группы, которые вообще не привыкли к трудностям, после недолгого сопротивления болезни, умерли. Вторая группа крыс тоже не долго сопротивлялась болезни - ведь они «знали»: какие бы задачи не стояли перед ними - все они неразрешимы.

Но в третьей группе у очень большого процента крыс наступило выздоровление, отторжение привитых клеток. «Убежденность» в том, что любая задача разрешима, только надо приложить достаточные для ее решения усилия, привела к тому, что они каким-то образом смогли дать команду иммунной системе и мобилизовали силы своего организма на выздоровление.

Конечно, неправомерно результаты опытов на крысах полностью переносить на людей. Но задуматься, наверное, стоит! Исследования последних лет весьма недвусмысленно говорят о том, что люди, приученные к преодолению трудностей, более жизнестойки, чем другие.

Исходя из вышесказанного, я сформулирую

Правило Утренней Звезды:

«Верь в себя!
И ты *достигнешь желаемого!»*

И Правило Ночной Тишины, *связанное с предыдущим:*

«Самое темное время - перед рассветом»

Иными словами, не спеши падать духом при неудачах. Если кажется, что не справишься, что вот-вот придется бросить предпринятое дело - это верный признак того, что вот-вот «рассветет». И самое глупое дело в это время бросать предпринимаемое. Как бы потом локотки не пришлось кусать!

Терпкое Вино веселит и согревает даже лучше, чем приторно сладкое. И оно имеет намного более богатый букет вкуса и запаха. Выпей его и прочувствуй всю ту гамму ощущений, что дает это

Терпкое Вино! И делай все для того, чтобы Рассвет пришел как можно раньше!

Не жди, что тебя встретят с приветом, оценят и признают.
Ты будешь унижен и огорчен; **будешь** ***осмеян и оклеветан не раз;***
но дЛЯ этих обстоятельств или глухим и слепым.
Им нет отклика в твоем сердце.
Там живет только Радость–Действие.
Она встречает каждого,
и она же его провожает.
Человек, не умеющий быть господином себя,
и постоянно переживающий пароксизмы раздражения,
приступы бешенства и мук зависти, –
это не человек.
Это еше преддверие человеческой стадии, двуногое животное.
Чистое существо,
встречаясь с человеком, привыкшим жить в распущенных нервах,
в раздражительных выкриках и постоянной вспыльчивости,
страдает не меньше, чем встречая прокаженного.
Злой же человек, обладаюший одним упорством воли,
мчится навстречу этому существу,
с восторгом видя в нем орудие для своих целей.

К.Анторова **«Мудрость Востока»**

Правило
Вечерней Прохлады:

«Все дела *переведи из разряда обязательных в разряд желательных»*

Установка в этом случае должна быть такой: «Мне хотелось бы это иметь, но если я этого не получу - не смертельно!» И чтобы произвести этот процесс в полной мере, ты должен спросить себя: «Это действительно МНЕ нужно? А если нужно, то зачем? Дает ли это лично мне преимущества и перспективы в жизни? Или это общественные парадигмы, направленные на то, чтобы мной управлять?»

Попробуй максимально честно и на основе данного в этой книге видения того, как работает твой мозг, дать ответ на эти во-

просы. И тогда тебе будет легко отказаться от той гонки, в которую тебя с детства впихнули.

Окунись в Вечернюю Прохладу. Отдохни в ней от Дневного Зноя. И ты будешь готов к Новому Дню!

Можно стоять у источника жизни и не видеть его.
Поэтому в предстоящих встречах никогда не удивляйся,
если будут слушать твои слова и не слышать,
то есть не понимать их смысла.
Будут знакомиться с твоими произведениями,
выбирать то, что им нравится, и пожимать плечами на все остальное,
что они будут связывать с твоею им не нравяшейся
или им непонятною личностью,
и говорить: 'Мало ли кто и что выдумывает!»
В этих случаях ты помочь этим людям ничем не сможешь,
так как их глаза еше не пробудились и потому видеть не могут.
Старайся раскрыть сознанию человека,
что ни один из идеалов, носимых в уме как теория,
не может иметь активного воздействия на сердце и дух человека.
Шаг за шагом показывай
мощь духовного развития в простых, обычных людях,
что строят новые формы быта только потому,
что их собственная, в них живушая любовь
не знает разъединения,
а знает твердо и непоколебимо вечную'смену форм
Единой Жизни.
Проповедуй в произведениях:
только тот человек может войти в полное понимание своей роли
на земле
и понять смысл жизни,
кто в своем куске хлеба не ощущает горечи,
то есть в ком исчезло окончательно чувство зависти.
Тому, кому еше свойственны сравнения своей судьбы
с судьбами других,
нет места в предстоящей деятельности людей будущего.
Полная радостная самостоятельность и независимость каждого
– есть остов будушего человечества.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Доброй Силы:

«Если ты понял ***что-то очень*** важное,
что способно сделать тебя именно таким, каким ты мечтаешь
быть сейчас и в течении всей жизни,
то ***приложи все усилия*** для того,
чтобы ***сделать это реальностью своей*** жизни!»

Практически все проблемы, которые имеются в жизни, связаны с диссоциацией между тем, что человек говорит и что делает. Слова - ничто, это просто сотрясение воздуха. И будет очень хорошо, если ты перестанешь придавать им слишком уж большое значение.

Критерием истины является только практика. Я знаю многих людей, которые громогласно провозглашают, например, живую этику Е. Рерих, но живут по тем же законам, что и все остальные. Они пекутся о своем благополучии, при случае не преминут подставить подножку «проклятым» конкурентам. Но при этом истово верят, что живут так, как написано в прочитанных ими книгах. Всем этим наукам при таком подходе - грош цена!

Добивайся своих целей любя и радуясь. И твоя Добрая Сила приведет тебя к желаемому!

Чем больше в человеке инстинктов самости,
то есть чем сильнее он сосредотачивает мысль на своем <Я>,
тем больше и глубже его сомнения,
тем чаше катятся слезы из глаз его,
тем яростнее его борьба со своей плотью, со своими страстями,
со своими буйными, жаждушими, не знаюшими покоя мыслями.
В борьбе с самим собой еше никто и никогда не обретал спасения.
Ибо идут вперед только утверждая,
но не отрицая.
Не борьба со страстями должна занимать человека,
а радость любви к жизни,
благословение Ее во всех формах, стадиях и этапах бытия.
Нет ни покоя, ни мира в тех сушествах,
что ишут новых и новых источников откровения.
Все, что они подхватывают из попадаюшихся им записей и книг,
все, это они всасывают верхними корками ума,

но мало что проникает в их святая святых,
составляя зерно их сердца.
Простые слова, возносимые с радостью,
произносимые в мире собственного сердца,
достигают большей цели,
чем сотни переписанных истин,
выловленных из разных источников.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Солнечного Луча:

«Научись концентрировать внимание на положительных аспектах жизни!»

На отрицательных аспектах ты делаешь это почти автоматически, что приводит к постепенному сползанию в депрессию. И, если этот процесс не уравновесить противоположным, то жизнь станет сплошной чередой серого с черными полосками. Если же зафиксировать хорошее, «посмаковать» его, то оно останется в твоем подсознании не как рядовое событие (как это обычно происходит), а как что-то экстраординарное. И оно изнутри все время будет уравновешивать плохое.

Научись ходить по своей жизни и фиксироваться на всем, что тебе нравится. Фиксируйся и давай себе установку. «Запомнить!» Например, я как-то проводил группу по обучению саморегуляции на юге Красноярского края на берегу горного озера. В нем было просто фантастическое количество рыбы. А для меня, страстного рыбака, это был рай!

И там было так здорово, что я ходил и говорил себе: «Надо сохранить эти воспоминания надолго!» И до сих пор все, что там было, стоит перед моими глазами как живое.

Ищи во всем хорошее, концентрируйся на хорошем, ожидай хорошего развития событий. И тогда вероятность, что твоя жизнь станет лучше, РЕЗКО увеличится.

Освети Солнечным Светом все, что с тобой происходило и происходит. И твоя жизнь сразу же расцветится яркими красками!

Не всегда можно помочь человеку,
потому что в нем самом лежит первое препятствие к помощи.
Человек бывает так закрепощен в своих предрассудках,
что считает свою, на свой манер понимаемую верность
какой-либо дружбе, любви или вере,
незыблемой истиной, величайшей целью и светом своей жизни.
И такому лично воспринимающему жизнь человеку
вся остальная Вселенная с ее законом Жизни
и слелуюшими за ней по пятам закономерностью и
целесообразностью,
представляется мертвым хаосом,
гле на его долю выпадают незаслуженные им горести и муки.
Чтобы иметь возможность слелать
что-либо для человека,
надо не только самому иметь для этого силы.
Надо, чтобы и тот человек желал принять подаваемую ему помощь
и умел владеть собой, своим сердцем и мыслями,
умел хранить их в чистоте и проводить весь свой день так,
чтобы приводить весь организм в гармонию.
Нельзя и думать принести помощь тем людям,
которые не понимают радости,
не понимают ценности своей жизни как смысла духовного творчества?
а принимают за жизнь бытовые удобства
и величие среди себе
подобных.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Первого Поцелуя:

«Научись получать удовольствие от всего, чем ты занимаешься!»

Оказывается, и это тоже такое же искусство, как и все остальное. Еду можно поглощать, а можно смаковать. И, понятно, что это зависит от того, научился человек это делать или нет.

Ты, дорогой мой читатель, конечно же, много раз слышал: «Снизь свои потребности, не гонись за удовольствиями, живи скромно!» И, наверное, у тебя возникал резонный вопрос: «А за-

чем? Если я своим поведением не мешаю никому, если не доставляю им неудобств, я имею право поступать так, как хочу!» Казалось бы, это вполне резонно. Но это совершенно не так!

Скромность увеличивает достоинство и извиняет посредственность.

Ф. ***Ларошфуко***

Необходимость ограничить себя в удовольствиях вытекает из психофизиологии. Все, даже очень хорошее, при постоянном и интенсивном применении быстро надоедает. И для того чтобы поддержать уровень ощущений на высоком уровне, человек бывает вынужден искать все новые и новые источники сильных ощущений. И это обычно кончается или наркоманией, или же тюрьмой.

Также важно еще одно положение. Нам представляется, что наркоманы намного счастливее, чем мы. Что они испытывают удовольствие чаще, чем другие. Да, в начале этого пути это действительно так (но зафиксируй, дорогой мой читатель, - очень короткое время!). Но потом из-за привыкания к сильным ощущениям чувствительность резко снижается. Каждая последующая доза дает все меньше и меньше «кайфа». И наркоманы вынуждены поднимать дозу. И от этого умирать молодыми!

Та глубина отрицательных эмоций, которую испытывает наркоман при невозможности по той или иной причине принять очередную дозу наркотика, настолько велика, что начисто стирает все положительные ощущения, что идут от наркотика.

Поэтому очень актуально следующее

Правило Нежного Персика:

«Довольствуйся малым,
научись получать удовольствие, не зависящее от внешних обстоятельств,
из своего внутреннего ***мира!»***

И тогда твои взаимоотношения с миром будут напоминать прикосновение твоей кожи к пушистой и нежной кожице персика.

Ты будешь помнить Первый Поцелуй всю жизнь именно потому, что это было первое Прикосновение к Прекрасному.

Прикоснись к жизни!

Нет людей абсолютно плохих.
Никто не рождается разбойником, предателем, убийцей.
Но те, в ком язвы зависти и ревности разъедают их светлые и чистые сердца, катятся в яму сами,
туда, куда их привлекают их собственные страсти.
Разложение духа совершается медленно и незаметно.
Вначале ревность и зависть, как ржавчина,
покрывают отношения с людьми.
Потом где-то в одном месте сердца эта ржавчина проедает дыру.
Начинается под ней скопление зловонных отбросов разлагающегося духа,
а там начнется капель гноя,
дальше потечет струя.
И все, что прикоснется к человеку, так живо разлагающемуся в своих мыслях, все понижается в своей ценности,
если не сможет сохранить себя от заразы.
Если же сердце уже само по себе носит зловоние зависти, страха,
оно, встречаясь с более сильной ступенью зла,
попадает всецело под его власть.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Весеннего Грома:

«Смейся и улыбайся как можно чаще!»

Если ты будешь всегда и везде выполнять это правило, то драгоценные камни твоего «Я» засверкают всеми своими гранями. Видеть мир через розовые очки намного более выгодно, чем хмуриться и киснуть. Быть несчастным - тяжелая «работа». Образно говоря, человек затрачивает больше усилий для того, чтобы нахмуриться, чем улыбнуться.

Оптимизм - чрезвычайно выгодная для организма позиция. От него не просто весело на душе. Оптимистическое состояние прямо и непосредственно влияет на общее самочувствие человека. Психологи заметили, что искусственная улыбка по приказу (как это практикуется в американских магазинах) очень быстро

становится настоящей, т.е. у человека действительно поднимается настроение.

Если ты, дорогой мой читатель, будешь воспринимать все явления в окружающем мире с оптимизмом, то в скором времени жизнь начнет восприниматься чередой достаточно приятных событий с временными огорчениями. Если же ты будешь во всем видеть только плохое, то жизнь твоя очень скоро превратится в позднюю осень - и в прямом и переносном смысле этих слов. И, что самое интересное, оба этих результата могут появиться с одинаковой вероятностью и при одинаковых внешних условиях!

Радуйся каждому прожитому дню! И смех твой, как Весенний Гром, будет радовать сердца окружающих тебя людей!

Думай, как тебе понять, что такое Радость.
В первый же раз, как ты ее испытаешь,
ты прорежешь непроходимую для злобы пропасть.
Радость ведет к победе любви,
а злое уныние – к упорству воли.
Упорство же воли – меч зла.
Этот меч не может разить там,
где живет радость.
Все люди делятся на знающих,
освобожденных от предрассудков и давящих их страстей,
а потому добрых и радостных,
и не знающих, закованных в предрассудки и ***страсти,***
а потому унылых и злых.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Широкой и Чистой Души:

«Всегда и везде ***старайся видеть***
в ЛЮБОЙ ситуации
юмористический ***компонент!»***

Я называю эту способность человека юмористическим контролем. Критерием личностного развития человека является способность понимать чувство юмора и с удовольствием воспринимать его стрелы, направленные на него. И чем более тонкий юмор по-

нимает человек, тем выше он стоит на лестнице личностного развития. Можно сказать, что юмор - это улыбающаяся мудрость.

Мягкость, легкость, шутка - вот наилучшая одежда для силы, необходимой для того, чтобы держать людей на том расстоянии, на каком ты хочешь. Шути где можно! И тебе будет намного проще добиваться желаемого.

Чем больше ты будешь настроен на Радость, тем шире и чище будет твоя душа!

Пойми,'как глубоки корни несчастья людей,
как нельзя их судить, как нельзя расстраиваться **недостатками** ***людей.***
Надо нести ***им бодрость***
или старания пресечь зло,
поставив им твердые рогатки
там, гле люди слабы,
чтобы сберечь прежде всего их самих.
Пока сам не созрел, не стремись помогать.
Увеличишь только зло и внесешь еше большее раздражение в жизнь тех,
кому хочешь помочь,
если сам не готов,
если сам не можешь действовать в полном самообладании.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Несокрушимой Веры:

«Всегда «держи хвост пистолетом!»

Американцы всегда, в любых ситуациях говорят: «О'кей!» И мы видим процветающую страну, населенную жизнерадостными людьми. Мы же отрицаем плохое: «Неплохо!» И вот результат!

Даже если ты находишься на «грани», даже если тебе кажется, что сейчас «сорвешься», сохраняй бодрость духа. Если тебе это удастся, то вероятность сорваться в «штопор» РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ!

Всегда сохраняй Веру в себя, и ничто не сможет сокрушить твоей Светлой Надежды и Чистой Любви!

Начинай через все привычные людям щели
их условною общения друг с другом вносить благородство сердца.
Становись звеном духовного канала,
общаясь в тех формах,
которые не отталкивают людей
и не затрудняют им восприятие твоего собственною образа,
а привлекают их.
Следи за собой, но следи легко.
Не изображай из себя злюшего и строжайшего наставника самому себе,
как ты не желаешь быть им для других.
Душа каждого из нас –тот же нежный цветок,
который нуждается в ласке и заботливости.
Но надо понять, что собственная душа растет и очищается
только силой доброты,
что источает сердцу встречного,
а не приказом воли,
повиноваться которым без легкости и доброты –
и есть путь злых.

К.Антарова ***«Мудрость Востока»***

Правило Сказочного Богатства:

«Научись довольствоваться тем количеством денег,
которое тебе ***дает жизнь!»***

Когда люди говорят, что не в деньгах счастье, то резонно предполагают, что деньги, каково бы ни было их количество, не могут сделать человека счастливым. И это действительно так! Казалось бы - не имей их и будешь счастлив. Но хотим мы этого или же нет, но нам необходимо обеспечивать себе прожиточный минимум. И какое-то определенное количество денег нам просто необходимо зарабатывать. И вот здесь-то и кроется коварная ловушка! Мы зарабатываем эти деньги, но вместе с ними повышаются наши потребности, которые заставляют нас зарабатывать все больше и больше. И мы попадаем в результате в заколдованный круг, в котором, как белки, крутимся всю жизнь. В мире очень мало людей даже среди миллионеров, которые были бы довольны количеством денег, которое имеют.

Ограничь свои потребности, разорви этот порочный круг, и ты станешь сказочно богат.

Факты внешнего благополучия,
единственное, что ценят люди как помощь,
далеко не всегда составляют истинную помощь.
Но каждое мгновение,
когда ты вылил помощь любви, как самую простую доброту,
ты ввел своего встречного в единственный путь чистой жизни на земле:
в путь единения в мужестве, красоте и бесстрашии.

К.Антарова «Мудрость **Востока»**

Правило Всемогущего Разума:

«Научись впитывать в себя ***информацию, которую собрало*** Человечество»

Только тот, кто умеет учиться, только тот, кто впитывает информацию как губка, способен достичь в этом мире действительно серьезных результатов.

Информация и энергия - вот две фундаментальные вещи, которые позволят Человечеству в конце концов достичь всемогущества.

Поэтому не жалей сил для того, чтобы развить свой разум до такой степени, чтобы стать мыслящей и действующей частью Разума планеты!

Читай не «чтиво», а произведения умных людей, которые многого сами достигли в жизни. Читай о жизни замечательных людей и завидуй им! Зависть в своем положительном воплощении - одно из самых мощных созидательных средств в мире.

Вообще, обучение - процесс, идущий всю жизнь. Если человек решает, что хватит себя «мучить науками», то он становится ригидным. И не только останавливается в своем личностном развитии, но идет назад, деградирует. Постоянное развитие - жизненная необходимость. Любая форма застоя - смерть!

По данным американцев, у обычных людей Ю (тест на определение коэффициента интеллектуального развития) постоянно увеличивается примерно до 35-40 лет. А затем он постепенно с

возрастом снижается. Но у людей творческого плана (не по профессии, а по призванию), которые постоянно в поиске нового, этот коэффициент ПОСТОЯННО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, вплоть до самой смерти!

Только учеба может привести тебя в Страну Всемогущего Разума! Контрабандные тропы заводят в Трясины Болезней и Ловушки Алкоголя!

Внимание человека утомляется и сужается потому,
что оно много и долго обращено на самого себя.
Когда оно перестает сосредотачиваться на себе, оно не знает усталости.
Это АЛЯ многих долгая и трудная работа.
Человеку начинает казаться, что он только и думает о других.
А на самом деле он имеет только более талантливую природу
и ищет более широкого применения собственным талантам.
И тут есть два пути: путь ума и путь сердца.
Идущие путем сердца не спрашивают себя,
хорошо или плохо будет то, что они делают.
Они идут и делают.
Их ведет простая доброта.
Не ищи понять, как, куда и откуда идет человек,
если он встретился тебе.
Ищи ему помощь в эту минуту встречи.
Ибо нет ничего важнее на земле, чем протекающая сейчас эта встреча.
Если сумеешь внести в свою встречу мир,
твоя задача выполнена.
Бдителен будь в своем внимании,
и вся жизнь ни на минуту не пройдет мимо тебя.

К.Антарова «**Мудрость Востока**»

Правило Острого Ума:

«Научись просеивать всю информацию через тонкое «сито» анализа,
научись не пользоваться чужими мнениями,
а вырабатывать свои

на основе ***сравнения с той информацией,***
которой можно доверять»

С точки зрения академика И. Павлова, у россиян чрезвычайно сильно развита вторая сигнальная система. И для них объективная реальность - ничто, а слова - все!

Но нам очень часто «скармливают» такую дрянь, что вера всему, что нам говорят, выходит нам боком! Ведь многие люди «всеядны» относительно информации, которую получают. В первую очередь это связано с их неприученностью к систематическим мысленным усилиям.

Поэтому для каждого человека чрезвычайно важно уметь делать критический анализ всей той информации, которую он получает из тех или иных источников. Если ты начнешь действовать на основе неадекватной информации, то обязательно с размаху «сядешь в лужу». Люди просто перестанут верить твоим высказываниям, если ты несколько раз с полной убежденностью ляпнешь ту или иную глупость. Запросто можно прослыть фантазером или глупцом!

И чем Острее будет твой Ум, тем реже ты будешь сбиваться с Прямой Дороги!

Учись!
В жизни есть только один путь: знание.
Знание раскрепощает человека.
И чем свободнее он становится,
тем больше его значение в труде Вселенной,
тем глубже его труд на общее благо
и шире круг той атмосферы мира, которую он несет с собой.
При встрече с истинным знанием все злые тайны,
не представляющие из себя ничего,
кроме той или иной силы внушения, основанной на страхе,
разлетаются в прах.
Еще и еще раз уложи во все складки своего сознания
не раз сказанные слова:
«Есди сердце твое чисто – никакое зло не может коснуться тебя.
Перед твоей чистотой оно бессильно:
Первое, о чем помни больше всего:
внимание к каждому человеку,
с которым говоришь,

к каждому делу, которое делаешь.
Вся жизнь человека – только внимание.
Эта первая необходимость в жизни.
Тот, кто не разовьет своего внимания в жизни каждого дня,
не сможет ни в одной области достичь чего-либо большого.
Каждый из нас пропускает без внимания сотни встреч,
потому что не выработал привычки
гибко и всецело
переключаться полным вниманием от одною предмета к другому.
Все упирается в рассеивающее внимание, упускающее из поля зрения все,
кроме привлекающих дух мыслей.
Обо всем надо помнить, все держать в памяти,

хотя бы небо сияло в душе.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Яркого Света:

«Стань иммунным к рекламе в любом виде!»

Очень часто то, что нам «продают», вовсе не то, чем оно является на самом деле. Тебе, дорогой мой читатель, наверное, не раз с грустью приходилось сравнивать свою реальную жизнь с блеском высшей элиты, показанной с голубого экрана. И тебе, конечно же, пришлось пережить по этому поводу немало горьких минут. Почему жизнь одним дает все, а другим так мало?

Телевидение позволило нам войти в квартиры и показало нам с парадной стороны жизнь других людей. Мы, конечно же, в этих случаях видим только то, что показывают, совершенно упуская из вида, что и они живут обычной жизнью, когда приходится по воскресеньям мыть пол в своей квартире. И что у них есть такие же проблемы, которые обуревают нас. Все в этом мире достается тяжким трудом. И практически никому не удается жить только по везению: сам тупой-тупой, но везет человеку!

Некоторые люди, кто воспринял эту «рекламу» слишком серьезно, срывались с места и ездили по всему белому свету в поисках синей птицы, которую в одно злополучное время угораздило увидеть по телевизору. И очень редко кто из них достиг того,

что искал. Но даже в случае, если это ему удается, то оказывается, что реальность намного слабее телевизионного блеска.

А происходит это по одной простой причине: «То, что мы видим с экрана, НЕ СУЩЕСТВУЕТ в реальности! Это виртуальный мир». И, таким образом, подтверждается народная мудрость: «Там хорошо, где нас нет!»

Соедини Яркий Свет с Острым Умом и ни одна Сирена не сможет тебя завлечь в свои объятия!

Обдумывай каждое слово.
Всегда распознавай все го, что *окружает тебя,*
и помни крепко,
что *есть положения, когда лучше всего молчать.*
Кажущаяся внешняя инертность человека,
всем видимая,
часто бывает самой активной помощью тому,
кто *на твою же инертность жалуется.*
Те же люди, что бегают по дню в сумбуре своих страстей,
и торопливо, суетно несут всем кажущуюся помощь,
те стоят на месте в смысле истинной помощи
и приносят даже вред вместо пользы.
Ибо истинная помощь – это *мужество,*
может быть, иногда и суровое слово,
которое не понравится встречному,
а вовсе не поглаживание по головке слезливого человека.
И чтобы иметь эту силу выказать это мужество
и помочь своему встречному,
надо вырасти в своем духе,
в своем бесстрашии и такте.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Рыцарской Независимости:

«Позволь себе реагировать
на окружающий мир
так, как ТЕБЕ нравится,
а не так, как делают все»

Подростки сильно комплексуют именно из-за того, что они не такие, КАК ВСЕ! Они на этом этапе своей жизни понимают свое счастье и несчастье в похожести или же непохожести на других людей. Здесь, скорее всего, срабатывает инстинкт самосохранения: «Не высовывайся! Не отделяйся от других - тогда выживешь!» Ведь в «старые, добрые времена» любой человек, который сильно отличался по своему поведению от других людей, был реальным кандидатом в котел племени. И в этом поведении людей был большой смысл - они могли выжить только в том случае, если были единой командой.

Но сейчас, с развитием цивилизации, общество стало более терпимым, так как люди уже не так сильно зависят друг от друга. Поэтому в современном обществе начинает процветать индивидуализм, разрушаются семьи, растет терпимость к отклоняющимся формам поведения (гомосексуалисты, наркоманы и т.п.)

И даже более того, независимые люди с явно видимыми индивидуальными чертами, ценятся обществом намного больше, чем «серая масса».

Один из важнейших психотерапевтических принципов гласит: внутренние изменения происходят с человеком тогда, когда он становится самим собой, а не тогда, когда старается быть как другие. Больной психозом говорит: «Я Авраам Линкольн!». Невротик же говорит: «Я хочу быть таким, как Авраам Линкольн!» Он, конечно же, знает, что дважды два - четыре. Но очень недоволен этим!

Нормальный же человек говорит: «Я есть я!» Он принимает себя таким, как есть, не пытаясь подстроить себя под общее мнение. Пока человек будет подстраиваться под господствующие представления и моды, можно не ждать от него какой-нибудь оригинальной и полезной мысли. Тот же человек, который гордится своей индивидуальностью, прекрасно осознает свою оригинальность и непохожесть на других, чуть ли не автоматически становится творческой личностью: любая мысль его, совершенно естественная для него, будет оригинальной и творческой с точки зрения «серой массы».

Поэтому будь оригинальным! Не бойся высказывать личное мнение, говорить о своих интересах, носить одежду, которая украшает, а не устрашает. И тогда окружающие будут подстраиваться под тебя, ты станешь законодателем мнений и мод.

Все так называемые темные силы не что иное, как НЕВЕЖЕСТВЕННОСТЬ.
Люди, стремящиеся подсмотреть силы природы,
при одном напоре своей воли отыскивают их в себе.
Обычно это люди, одаренные развитыми больше, чем у других людей,
психическими способностями.
Но так как их цель – знание, служащее только их собственному эгоизму,
их страстям и обогащению в ущерб общему благу,
они отгораживаются в отдельные группы,
называя себя различными умными именами.
Они подбирают себе компаньонов,
непременно с большой и упорной силой воли,
обладающих даром внушения.
Это очень длинная история, о ней в двух словах не расскажешь.
Тянется она к нам из древних времен,
и очагов ее лжи и лицемерия
очень много: тут и колдуны, и алхимики, и провидцы и *Т.Д.*

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Вкуса Меда:

«Стань активным и бесстрашным»

Ученые создали еще один «крысиный рай». Они поместили группу крыс в огромный вольер, где было всего вдоволь - еды, питья, половых партнеров, тепла. И, самое главное, безопасности! И сделали несколько длинных и темных туннелей, которые вели за пределы этого «рая».

Большая часть крыс (99,9%) пользовались этим миром на полную катушку: ели, пили, размножались. И в ус не дули! И думать не думали лезть в эти страшные норы: «А зачем? И здесь хорошо!»

Но во всех опытах находились те, кто, пища и трясясь от страха, все-таки лезли в эти норы, которые неизвестно куда и кому в зубы вели. Эти экземпляры воплощали в себе систему безопасности вида. Они были нестандартны, им чаще всего попадало от других крыс, они чаще всего погибали в нормальных условиях. Но они то и обеспечивают выживание популяции тогда, когда требуется делать что-либо нестандартное.

Развей в себе те качества, которые сделают тебя «имунной клеткой» Человечества. Вкус и запах меда можно узнать только тогда, когда достанешь его с высокого дерева с риском для своей жизни. Жизнь начинает пахнуть медом только у тех, кто активен и бесстрашен!

Ничего нет во Вселенной, что мог бы сделать человек,
стоя в одиночестве.
Все в мире связано нитями любви.
И внимание, если человек выработал его в себе до конца,
открывает каждому непрерывное свершение судеб.
Будь внимателен к окружающим тебя людям,
и ты будешь расширять свое внимание все дальше и дальше.
И ты будешь видеть на много верст кругом,
как и где нужна твоя помощь.
Всякая разлука только до тех пор мучительна,
пока у человека не созреет сила духа настолько,
чтобы посылать творческий ток любви своему любимому с такой энергией, которая сплетала бы в любую минуту в одну общую сеть преданность обоих. Эта мощь духа также развивается,
как и всякая иная способность человека.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Вольного Ветра:

«Если ты достиг совершеннолетия (то есть если ты финансово самостоятелен и принял на себя ответственность за свои поступки), ты не обязан слушаться своих родителей!»

Ты можешь их слушать и подчиняться их требованиям, если СОЗНАТЕЛЬНО решишь, что они правы и так тебе будет лучше. Но жизнь жить тебе, а не им! И ты должен прожить СВОЮ жизнь, а не ту, которую они сами НЕ СМОГЛИ прожить и надеются прожить с тобой. И ты вовсе не обязан соответствовать их представлениям о том, как ты должен жить и чем заниматься.

Только не улети Туда, Не Знаю Куда, пока рядом с тобой не будет Василисы Премудрой! Баба-Яга умеет обрезать крылья любому Вольному Ветру!

Как бы любвеобилен ты не был,
найти путь к единению в красоте
человеку бестактному невозможно.
Есть старики, которым как бы специально дается долголетие,
чтобы они поняли это свойство любви,
чтобы научились распознавать во встречном его момент духовной зрелости,
а не лезли к людям со своим пониманием,
спорами, жалобами и нравоучениями,
считая, что раз им что – то кажется таким,
значит, оно такое и есть на самом деле
и надо лететь и выкладывать из своей кастрюльки все, что там кипит.
Каждый вступающий на путь знания,
должен стараться говорить так,
чтобы ни одно его слово не язвило и не жалило.
Если будешь нести доброту в сердце, не сделаешь бестактности.
Возьми новое правило:
никогда не говори о братьях и сестрах своих,
когда их нет рядом с тобой.
И говори только то,
в чем не участвует твое раздражение.
Каждый раз, когда слово осуждения готово сорваться с твоих уст,
вспоминай, как мало тебе еще остается жить в этом теле
и как каждое упущенное в пустоту мгновение
разлагает не один только твой дух, но и дух каждого,
с кем ты в это мгновение встретился.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Серебристого Родника:

«Люби Ребенка в себе!»

В каждом из нас сидит чудесный и всемогущий Ребенок. И в нем, в его радости жизни, в его стремлении к удовольствиям, в его любви к себе, вся наша сила (как, впрочем, и все наши проблемы).

Надо периодически выпускать Ребенка «погулять». Без этого он захиреет, потеряет веселость, а вместе с ней и всю свою силу. Без периодических «отрывов» он становится «стариком».

Но у некоторых бедолаг Ребенок настолько «вышколен», на-

столько контролируется родительскими программами, что таким людям для «прогулки» приходится «вырубать» сознание алкоголем. Научись делать это без допинга. И ты почувствуешь, как повысится КАЧЕСТВО ТВОЕЙ ЖИЗНИ! Правда, Ребенок на то и является ребенком, что за ним нужен глаз да глаз. Но все-таки, контролируя его поведение, дай ему чуть больше свободы. И он отблагодарит тебя тысячекратно!

Серебристый Родник Радости Жизни находится в твоем Ребенке. И пусть этот Родник радостно журчит на свободе! Напейся из него Живой Родниковой Воды!

Нельзя иметь в сердце божественную доброту
и при ней не развить до такого же масштаба в себе приспособление такта.
Нельзя владеть огненной силой духа
и не развить в себе полного понимания сил и характера встречного,
чтобы всегда знать точно,
в какой мере ты можешь и должен вовлечь его в свой огонь.
Нельзя прикасаться к жерновам Единой Жизни иначе,
как пронося в перемолотом виде все дары Истины людям.
Если подать непонимающему самое заветное сокровище,
он может умереть от неумелого обращения с ним,
не принося пользы ни своему окружению, ни себе.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Весов Правосудия:

«Все в этом мире имеет свою ***цену,***
за все надо платить!»

И далеко не только деньгами. Кровь, пот и слезы - вот главные валюты Человечества. Деньги являются только их эквивалентом. И большое их количество ОБЯЗАТЕЛЬНО оплачивается той или иной главной валютой!

Никогда и ничего не бери даром. Бесплатный сыр бывает только в мышеловке! Если тебе что-то дают даром, то ты должен быть настороже: вполне возможно, что это коварная ловушка! Через некоторое время у тебя могут попросить что-либо в обмен на оказанную услугу. И ты будешь ВЫНУЖДЕН заплатить за

«бесплатное» колоссальную цену! Если же ты всегда будешь платить за получаемое его реальную цену, то никто не сможет, таким образом, посадить тебя на крючок.

«Рынок» существует даже в Королевстве Светлой Радости. И если ты привыкнешь всегда и везде платить по счетам, то на Весах Правосудия твои дебит и кредит будут идеально уравновешены. А значит, будут уравновешены твои отношения с людьми.

Всегда, встречая людей,
оказывая им помощь или передавая им знания,
умей приготовить в их душах почву,
на которой может быть понято передаваемое тобой.
Первая забота о человеке,
если он поручен тебе,
суметь стать в его положение
и не превысить его возможностей в передаваемом ему теле.
Твердо помни не как теорию, а как практику ежедневного труда:
«Может – не значит будет*.
Каждый раз, когда ты подумал сначала о себе,
то есть сказал себе:
«Как трудно продвинуть в массы эти понимания»,
ты уже раскрыл щели в своей защитной сети
и наполовину уменьшил успех предпринятого дела.
Нельзя врываться в чужую жизнь, предлагая свою помощь,
если сам не обладаешь достаточными знаниями,
помимо отваги и храбрости.
Редко встречается в людях бесстрашие правды.
Оно очень ценно не только потому,
что охраняет самого человека от множества горестей,
но и других защищает,
помогая им сбрасывать с себя налет лжи.
Но для того, чтобы это качество могло творчески помогать людям,
сам человек должен точно, бдительно распознавать
насколько отвечают истине его собственные представления
о делах и людях.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило
Неприступной Цитадели:

«Научись говорить *«НЕТ!»*
во всех случаях,
в которых это необходимо!»

Очень часто мы, не умея сказать «Нет!», вынуждены за это платить огромную цену. Люди навешивают на нас свои проблемы и потом ждут, когда мы их решим. Но очень часто мы фактически не можем это сделать, так как это не наша проблема. И в конце концов после мучительных колебаний все-таки вынуждены бываем отказать человеку в его просьбе. И, таким образом, наживаем себе врагов!

Каждый человек может преодолеть свои проблемы. Но не всем это нравится. И такие люди ищут в этом мире людей, на которых можно сбросить ответственность. Самое лучшее средство против таких «вампиров» - считать, что каждый должен САМ решать свои проблемы. И что у тебя есть свои проблемы, которые тебе никто не поможет решить.

Если ты видишь, что не можешь легко и без неприятностей для себя помочь данному человеку, то лучше откажи ему сразу. Немного подуется и забудет. Это не страшно! Зато у тебя останется друг!

Только помни о том, что нельзя поднимать мост Неприступной Цитадели перед теми, кто пришел к тебе с Верой в тебя, Любовью к тебе и Надеждой на тебя!

В твоей комнате стоит зеркало не для того,
чтобы ты проходил мимо него,
а для того, чтобы ты выходил из своей комнаты на люди,
приведя свою внешность в полный порядок.
Это первая из условностей, от которой тебя никто не освобождал.
Не о себе ты должен думать, оправляя перед зеркалом складки своего платья, а о людях,
для которых твоя внешность может быть предметом раздражения,
если неряшливость бьет в глаза или ты смешон в своей одежде.
Запомни, что в нищету впадают чаще всего неряшливые.
И даже высоко развитым духовно их неряшливость
мешает продвигаться вперед в их пути.

Всякая неприбранная комната отвратительна
высокоразвитому и чистому человеку.
Вторая условность: 'Здравствуй!',
которую говорят люди друг другу.
Ты еще глубже должен понять это слово как привет любви,
как поклон Огню и Свету в человеке.
Это не только простая условность внешней вежливости для тебя,
но остов твоего собственного доброжелательства в момент встречи
с человеком.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило
Кристальной Чистоты

«Чего нельзя делать - не делай никогда
и ни в коем случае!
Даже в мыслях своих!»

Особенно это правило касается тех поступков, которые являются судьбообразующими, например всего, что связано с семьей и детьми.

Зачастую бывает так, что человек долго не позволяет себе что-либо. А потом все-таки решается на это. Но уже в момент делания этого он начинает себя грызть. Ведь если ты все-таки ослушаешься САМОГО СЕБЯ и сделаешь то, что сам себе запретил, - удовольствия это тебе принесет мало. Зачем тогда вообще было делать это?

Только Взрослый человек способен сам себя ограничивать - если что-то нельзя делать, потому что это может принести вред, то он выносит решение - не делать это. И соблюдает этот собственный запрет по своему внутреннему убеждению. И только такие ограничения способны влиять на поведение человека в течение длительного времени. Если же на человека наложить запрет извне, то он продержится ровно столько, сколько продержится страх перед запретившим.

Но если ты все-таки сейчас решил «оторваться», то выжми из этого послабления, сделанного самому себе, положительные ощущения «досуха». Например, если ты все-таки решил позволить себе кусок торта, то ешь его так, чтобы получить максимум

удовольствия. Не сожри его разом, а растяни удовольствие, посмакуй этот кусок. Потому что если этого не сделать, то смысла в нарушении запрета нет ВООБЩЕ! Кроме мазохистского.

Почаще протирай грани этого Кристалла Мудрости. Это нужно делать для того, чтобы ты ясно видел в нем Добро и Зло не только для себя, но и для всего Человечества!

Унеси в себе как завет: мужество и такт.
Никогда не произноси слова,
пока полное самообладание не приведет тебя к мысли:
человек, что жалуется и сетует мне,
стоит на той точке своей эволюции,
где ему еще не открылось, что все в себе,
что он сам сотворил свою жизнь прежде,
творит ее и сейчас.
И только тогда ищи мужества в себе дать самый благородный ответ
на самый низкий вопрос, самую недостойную жалобу.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Верного Сердца:

«Все, что ты делаешь, - делай в ***меру!»***

Губит человека не водка, губит ее неумеренное потребление. В малых дозах она действует как любое другое лекарство - приносит пользу. То же самое с едой. Всякие диеты для здорового человека совершенно не нужны. Ешь все, что ТЕБЕ НРАВИТСЯ. И не слушай всех «умников», которые кликушествуют о вреде того или иного продукта.

Американский журналист Ф.Кендиг иронизирует: «Почти все, что мы едим, как доказала наука, вызывает какую-то болезнь или как то вредит здоровью: масло, сахар, яйца, мясо. Дня не проходит без того, чтобы не наткнуться на какой-нибудь мрачный заголовок по типу: «Калифорнийские ученые обнаружили связь арахисового масла с возникновением бронхиальной астмы!» Думаю, в одно прекрасное утро, раскрыв журнал, я прочту последний самый страшный заголовок: «Международная группа ученых пришла к выводу, что жизнь - главная причина смерти!»

Используй все, что щедро дарит тебе Природа. Но делай это УМНО!

Твой организм устроен настолько мудро, что твоя забота о нем заключается чуть ли не только в том, чтобы без надобности не перегружать его. Например, я считаю, что строгая регулярность приема пищи нужна только больным. Разве в природе здоровые особи соблюдают эту регулярность?

И если ты будешь проверять свои поступки по своему Верному Сердцу, то никогда не переступишь той грани, которую переступать нельзя!

Помни:
зло никогда тебя не коснется, пока страх, неверность и ложь не коснутся тебя. Злу несносна атмосфера чистоты, и оно бежит ее.
И только тогда, когда мелькнет тончайшая трещина сомнений в твоем сердце,
только тогда зло сможет приблизиться к тебе.
Надо носить в себе много зла, чтобы чужая воля могла им воспользоваться.
Зло ташит человека за собой не потому,
что окружает его извне,
а только потому, что внутри человека уже готов бурлящий кратер,
куда зло только выливает свое масло,
прибавляя силы его низменным страстям.
Сердце доброго – кратер любви
и маслом ему служит радость.

Оно свободно от зависти
и потому день доброго легок.
Тяжело раздраженному.
Потому что кипение страстей в его сердце не дает ему отдыха.
Он всегда в раздражении,
всегда открыт к его сердцу путь всему злому.
Такой человек не знает легкости.
Не знает своей независимости от внешних обстоятельств.
Они его давят везде и во всем
и постепенно становятся его господином.

К.Антарова ***«Мудрость Востока»***

Правило
Небесной Синевы:

«Что бы с тобой ни ***случилось,***
через что бы тебе ***ни пришлось пройти, что бы ты ни потерял,***
воспринимай это только как одно из ***событий своей жизни»***

Нельзя плакать над пролитым молоком - оно от этого не вернется в бутылку. Если что-то в этом мире происходит, то это почему-то должно произойти. Я глубоко уверен, что случайностей на белом свете нет. Случайность - глубоко законспирированная закономерность. Каждый человек проживает свою жизнь и по большому счету достоин своей судьбы.

Главное, что продлевает горе, - присущая людям очень цепкая иллюзия гарантированной надежности существования. Древнегреческий философ Эпиктет не уставал напоминать, что те, кого мы любим, смертны; они с нами только на назначенное время, и если мы тоскуем, что не можем видеть ушедшего друга или сына, то уподобляемся человеку, возжелавшему смоквы зимой.

Любое горе - это потеря стержня, потеря надежды. И если с тобой это произошло, то для того, чтобы освободиться от угрозы развития на этой основе психосоматоза, нужно переоценить горе, смириться с ним. Надо лишить событие степени горя, а сделать его только горьким событием жизни. Основа этого процесса: ничто не имеет такую ценность, чтобы убивать себя из-за этого - быстро или медленно. Высшая ценность на белом свете - жизнь человека!

Всегда помни о Небесной Сини над головой, отправляй свою мысль в Птичий Полет, откуда мир видится совсем другим, нежели с земли!

Ни в какие мрачные и трагические моменты жизни
нельзя забывать самою главного:
радость, что ты еще жив, что ты можешь кому-то помочь,
через свое тело пронеся человеку атмосферу мира и защиты.
Вглядывайся пристально во встречи с людьми, думай только о них.
Не примешивай к каждой встрече мыслей о себе
и не примеривай на себя пути каждого другого человека, как платья.
Нельзя носить все фасоны платьев
и нельзя изжить все виды труда.

Можно только в данной тебе вековой форме труда
пронести свое «сейчас»
в таком величии знания тончайших струн человеческою сердца,
в такой любви и сострадании к путям человеческим,
что во всем, что выбросит в мир твой труд,
для людей найдутся новые и все более легкие возможности
***любя* побеждать.**

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило
Высшей Святыни:

«Жизнь и собственность ***человека***
святы и неприкосновенны!»

И это утверждение относительно жизни относится и к тебе,и к окружающим тебя людям. Не ты сам пришел в этот мир. Значит, и не тебе решать: жить или умереть? Если тебя жизнь бьет без продыху, если испытания сваливаются на тебя как на проклятого, то это говорит только о том, что в этом есть ВЫСШАЯ необходимость ДЛЯ ТЕБЯ!

То, что является первопричиной этого мира (Бог, Природа, Ноосфера - выбирай наиболее приемлемое для себя название этой высшей силы) хочет таким образом показать, что тебе необходимо измениться. Иначе ты не сможешь выполнить то, ради чего тебя послали в этот мир.

Это правило относится и к жизни любого другого человеческого существа, какой бы жалкой и никчемной она нам ни казалась. Жизнь этого человека зачем-то нужна в том гигантском водовороте, который называется жизнью.

А во-вторых, это требование является явным и четким рубежом, переступать который для цивилизации ЧРЕЗВЫЧАЙНО ОПАСНО! Если позволить уничтожать уродов и тяжелых шизофреников, то эта грань будет пройдена. И для блага всего общества уничтожив их, люди на этом не остановятся. Ведь так заманчиво все социальные проблемы решить одним махом! И если это правило не соблюдать, то вполне может настать время, дорогой мой читатель, когда к твоему дому подъедет «черный воронок» и тебя подвергнут эвтаназии за то, что ты читаешь такие крамоль-

ные книги, как эта!

Если же не соблюдать этот принцип в части собственности, то очень скоро найдется группа лихих людей, которые обоснуют СВОЕ желание забрать ТВОЕ имущество при помощи таких аргументов, что всем остальным это очень понравится. И придет очередной 1917 год!

Поэтому молись на эту Высшую Святыню по-настоящему ЦИВИЛИЗОВАННОГО общества!

Целительная сила сострадания, как некий бумеранг,
возвращаясь к тебе же, помогает изжить в тебе то,
что глубинно и подчас скрыто от тебя.
Но если в тебе живет все дурное и низменное,
то, с другой стороны, в тебе живет все высокое и героическое.
Но оно тоже находится в тебе в связанном состоянии, неосознанное тобою.
Понимание этой стороны дела уничтожает питательную
почву зависти:
все высочайшее, что доступно избранным человечества,
доступно и тебе!
Просто нужно быть внимательным к себе
и не бояться себя и силы своей.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Долгожданного Рассвета:

«Если жизнь требует выбора - выбирай по-настоящему!»

Не будь привязан к тому, что отжило - птица феникс живет вечно потому, что сжигает все старое и таким образом обновляется. Буриданов осел, потому и стал притчей во языцах, что никак не мог сделать выбора - какой стог выбрать? И умер от голода между ними!

Так и человек. Все метания, которые иной раз практически изматывают его и проявляются вегетососудистой дистонией и неврозами, несут в своей основе не сделанный на самом деле выбор между двумя противоположными влечениями. Когда человек делает выбор по-настоящему - все остальные выборы резко обесцениваются, так как он ДЕЙСТВИТЕЛЬНО отказывается от них.

Люди, которые заболели психосоматозом, внутри себя так и не смирились с чем-то, с чем они были не согласны. Они решили лучше убить себя, чем «поступиться принципами». Ну что - ж, недалеким людям туда и дорога!

Но ты, дорогой мой читатель, должен сделать своим знаменем следующее.

В современном обществе господствующее положение занимают люди с пластичным характером, способные быстро и безболезненно переключиться с одного вида деятельности на другой.

Самое трудное на свете - сделать выбор По-Настоящему. Приблизь Долгожданный Рассвет и увидь Восходящее Солнце!

Доброта личная в духовных отношениях,
ложно понятое сострадание,
то есть желание ввести неготового человека
в мир новых идей и духовного творчества,
в те высоты, где требуется уже вся мощь
и вся гармония организма,
приводит всегда к катастрофе.
Как бутон цветка,
насильственно пересаженный на чересчур яркое солнце,
засыхает, вместо того чтобы распуститься,
так и дух человеческий,
введенный в более высокий план ранее,
чем гармонично развитые силы его организма,
сами вызовут и притянут вибрации и частоту волн высшего плана,
не дает не только плодов огненного творчества,
но идет в искривление.
Ничьи глаза нельзя раскрыть насильно.
На земле очи каждого раскрываются тогда,
когда он много и долго трудится.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило
Летнего Зноя:

«Наша реакция *на события жизни*
зависит от того,
какую мы *САМИ им присваиваем роль!»*

А это зависит от того, что мы привыкли считать для себя хорошим, а что плохим. И тут нет никаких объективных критериев. Для одного человека это может быть приятным и желанным, а для другого - постыдным и мерзким деянием. И, при взаимодействии с этим, первый человек будет испытывать настолько интенсивные положительные эмоции, насколько это благо для него. А второй может от необходимости делать это упасть в обморок.

Исследование сицилийской мафии показало, что, убивая конкурентов или же мешающих мафии людей, они не испытывали даже капли угрызений совести. Атмосфера, которая формировала психику у этих людей, была такой, что они воспринимали необ-. ходимость убийства человека так, как будто им надо убить таракана. Но если этот же мафиози изменял жене, что в их среде считалось плохим делом, то он начинал испытывал угрызения совести - настолько сильные, насколько это было ДЛЯ НЕГО плохим.

Человек в потенциале может быть любым! Он несет в себе все мерзкое, что может быть свойственно другим людям. Внутри каждого из нас есть огромное количество всего того, чего мы можем стыдиться. Но в обычных условиях большинство из нас этому «добру» не позволяет проявиться ни в коем случае. Но когда обстоятельства жизни обостряются, эти «варвары» выходят на белый свет. Интеллигентность - мера того, насколько часто и в каких случаях это проявляется в поведении человека.

Но в человеке, кроме этого, есть и все хорошее, что проявляется в поведении самых лучших представителей Человечества. В этом плане разум - огромная глыба, из которой каждый человек выделяет только те связи, которые начинает считать своими. Если же ты примешь себя полностью, без купюр, то получишь доступ к колоссальным ресурсам своего «Я».

Разбавь Летний Зной Благодатной Тенью!

Если ты не можешь удержаться от слез,
то что же ты можешь сделать

для пользы других?
Чтобы быть полезным кому-то
нужны вся чистая воля человека
и такая его любовь,
где он должен забыть о себе
и действовать, действовать, действовать,
ясно видя перед собой только тех, для кого он хочет трудиться.
Видеть же, как надо правильно действовать, могут только те глаза,
что потеряли способность плакать.
Каждый, кто плачет при ударах жизни,
разрежает своей неустойчивостью
всю атмосферу вокруг себя.
Разрушить ее легко,
но воссоздать спокойствие в себе и вокруг себя очень трудно.
И даже тогда,
когда сам плачущий уже успокоился,
он долго еще вычеркнут из списка сил,
творящих день Вселенной.
Каждый, кто с ним встречается,
попадает в разбухшее от его раздражения эфирное пространство.

К.Антарова ***«Мудрость Востока»***

Правило
Благодатной Тени:

«Ты *ни в чем, что содеял в жизни, не* виноват!»

Как-то ко мне пришел на лечение один человек. Он жаловался на то, что как только подумает о своей горячо любимой матери, то в голове у него всплывают хульные слова. Он был чуть ли не в ужасе: «Как это я могу о своей матери такое думать!» Он пытался бороться с этими мыслями, но они носили характер навязчивостей: что бы он ни делал - ничего не помогало. Я достаточно долго делал ему внушения в гипнозе, но практически без результата - навязчивые мысли через некоторое время появлялись опять.

Но потом мне удалось нащупать верный путь. Я его спросил: «А вы ДЕЙСТВИТЕЛЬНО так думаете о матери? Это ВАШИ мысли?» Он, конечно же, с жаром ответил, что ни в коем случае нет! Тогда я посоветовал ему стать равнодушным к этим мыслям. Отно-

ситься к ним, как к передаче по радио, которую никак нельзя выключить. И вот только тогда нам с ним удалось переломить ситуацию.

Внутри него образовалась часть, которая была ответственна за отрицательное отношение к матери. Естественно, не всегда мама бывает права. И ее поступки вызывали обиду у ребенка, что привело к появлению этой части.

Чем больше мой пациент боролся с теми мыслями, которые неизбежно посещают нас относительно своих родных, тем эта часть все больше и больше сопротивлялась. И когда он на сознательном уровне пытался ее подавить, она возмущалась: «Делать вид, что так не думаешь? Меня игнорировать? Не выйдет!»

И в случае с этим пациентом мне удалось диссоциировать его от проблемы. Он как бы отделился от того, что было для него неприемлемо. И часть, которая была ответственна за хулу относительно матери, «потешившись», очень быстро успокоилась.

А сама по себе эта проблема связана с тем, что во время воспитания внутри нас создается идеальный образ «Я», в который никак не входит что-либо подобное вышеприведенному. И признать то, что мы не можем быть идеальными, что нам свойственно все то, что свойственно всем людям на белом свете, - великое дело для человека. Он, таким образом, перестает гештальтически вытеснять из себя что-то, образно говоря, отрывать собственный хвост.

И вся проблема психологического взросления заключается в том, чтобы стать цельным, принять в себя все отторгаемые ранее части «Я». ПРИЗНАЙ наличие в себе всего, что свойственно людям. И не стесняйся этого, а просто не позволяй этому проявляться в реальном поведении.

Дождись в Благодатной Тени Вечерней прохлады!

Дождись в Благодатной Тени Вечерней прохлады!
Все низменное и дурное,
вызывающее у тебя естественное чувство
отталкивания, протест, брезгливость,
живет и в тебе же самом,
но оно живет в связанном состоянии, запрятанное так глубоко от тебя,
что ты об этом и не подозреваешь.
Иногда необходимо чрезвычайное обстоятельство, чтобы оно выявило себя.
Из этого вытекает призыв к неосуждению,
которое имеет практический результат для самого себя:

отрицая и обличая других,
ты не подозреваешь, что отрицаешь и обличаешь самого себя.
Неосуждение важно еше как этап, предшествующий состраданию.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Лунного Света:

«Любой твой поступок
(и хороший и плохой)
через тысячи причинно-следственных связей ***бумерангом***
всегда возвращается к тебе же!»

И мне представляется, что из этого положения можно вывести очень оптимистический вывод: «Случайностей в мире действительно нет! Наша жизнь зависит ТОЛЬКО от наших поступков!» Поступай так, как хочет твое сердце, как советовали Пророки (Иисус Христос, Магомет, Будда и так далее), и жизнь твоя станет благословением для тебя и окружающих тебя людей. Пословица: «Шила в мешке не утаишь!» в полной мере относится и к добрым делам.

Будь активен и пользуйся Лунным Светом себе во благо!

Никогда не забывай,
что вся твоя деятельность,
как бы высока она ни была,
будет в большинстве случаев трудна встречным,
если ты сам в бунте и разладе.
Наиценнейший труд не будет доступен массам,
если сам труженик был одержим постоянной ломкой в своем самообладании. Его труд, даже гениальный, останется достоянием немногих,
так как продвинуть великую или малую идею в массы народа
может только тот,
чьи силы живут в устойчивом равновесии.
Не имея мира в собственной душе, нельзя подать его другим.
Дать можно только то, чем владеешь сам.
Иначе все попытки принести мир и утешение человеку
будут только пустоцветом, спиралью умствования,
без цели и смысла посланными в эфир словами,

где и без того немало мусора.
Если проповедь новых идей малоэффективна,
то это лишь потому, что она формальна.
Призывая к жертвам и лишениям
ради высоких целей людей,
проповедники чаще всего
для себя делают исключения.
Те же из них, кто несет проповедь не словами, а живым примером,
всегда достигают успеха.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Пуховой Подушки:

«ЕСЛИ на тебя идет агрессия -
остановись и подумай:
«Что я сделал не так?»

Найди свои ошибки, за которые тебя наказывают, и никогда больше не повторяй их. Если тебе говорят «Свинья!», ты можешь на это не обращать внимание. Если тебе второй раз говорят то же самое, ты можешь прищурить глаз. Если тебе третий раз говорят : «Свинья!» - пора выходить из хлева.

То есть если на тебя в течение длительного времени идет какая-либо агрессия, пусть даже кажущаяся тебе абсолютно идиотской (и пусть даже ОБЪЕКТИВНО это будет так), то это говорит о том, что тебе надо что-то менять в своих отношениях с людьми.

Сопротивление злу насилием только умножает Зло! Если ты не можешь растворить его Любовью, то хотя бы гаси его Подушкой!

Сопротивление злу насилием только умножает Зло! Если ты не можешь растворить его Любовью, то хотя бы гаси его Подушкой!

Никто не идет в одиночестве,
а менее всего тот,
кю несет людям завет новый.
Но людей таких,
чтобы приняли безоговорочно
новый завет своей современности, – мало.
Страдает от бурь и отрицания толпы

больше всего тот,
кто принес завет новый.
Большинство старается примирить слово новое
со старыми предрассудками.
И выходит у них халат
из старой затасканной мешковины с новыми яркими заплатками.
Они не чувствуют этого уродства, не чувствуют эти дисгармонии,
потому что их понятия о гармонии – детские.
Устойчивости в них нет,
и Вечностью,
в ней полагая весь смысл своего текущего сейчас, они не живут.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Абсолютной Защиты:

«Забудь о насилии
как о *способе достижения* целей!»

Насилие бесплодно по своей сути. Все в этом мире создано или с любовью или же на основе любви. Все революции в истории планеты, которые по своей сути являются насильственным изменением одной группой людей устоявшегося положения дел на другое, в долговременной перспективе не привели ни к чему хорошему. Применяя насилие для разрушения насилия, можно создать только еще более насильственный мир. Что мы видели на примере нашей страны. Изменить мир или даже лишь одного человека можно ТОЛЬКО своим примером!

Кажется парадоксальным, но Абсолютной защитой в этом мире является Ненасилие!

Разве любовь умаляется в человеке от того,
что она пролилась и кто-то ее не подобрал?
То место, где ты пролил любовь,
будет местом мира,
хотя бы другой человек при тебе
и не утешился и остался беспокойным.
Твоя любовь,
если она была действенной,

если она неслась вихрем радости к сердцу несчастного,
что тебя не понимал,
всегда создаст вокруг него освежающую струю.
И, оставшись один,
он успокоится, приведет себя в порядок и скажет другим:
** Я нашел решение своим вопросам!»*
Поэтому неси только Свет и Мир,
неси всю свою любовь сердца,
стой перед Вечностью на дежурстве
и не думай о последствиях встречи.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Ночного Костра:

«Позволь себе ***ошибки!»***

Невозможно прожить жизнь и не сделать ни одной ошибки. Невозможно знать и уметь все. Если в голову человека каким-то образом придет мысль, что ему ни в коем случае нельзя ошибаться, что это большой позор, то эта мысль психологически скует его, не позволяя ничего делать. И приведет как раз к тому, чего человек опасается!

Поэтому установи для себя процент ошибок, который ты можешь себе позволить. В результате, даже делая эти ошибки, ты останешься доволен собой.

Также смирись с теми ошибками, которые ты уже успел наделать. Наверное, тебе теперь стало вполне понятно, что ты не виноват в том, что совершил. И если ты научишься применять эти два совета в своей жизни в полной мере, то сделаешь колоссальный рывок вверх в своем личностном развитии. Если ты честно и открыто признаешь: «Да, я еще не волшебник, я только учусь!», то отношение к тебе других людей будет совсем другим.

Все люди, даже те, кто кажется нам чуть ли не идеалом, делали и ДЕЛАЮТ те или иные ошибки. Но умный человек отличается от глупого тем, что он делает выводы из своих ошибок и никогда больше НЕ ПОЗВОЛЯЕТ себе их повторять! Скажи себе, что ты не идеален и ошибки вполне возможны. И это позволит тебе снизить процент ошибок до минимума.

Если тебе станет слишком холодно в этом мире, то согрейся

Ночным Костром Понимания и Прощения!

Не давай слишком много обещаний и
не разочаровывайся в своих силах.
Не глупость твоя заставляет тебя
сомневаться во всем,
а привычка скептически воспринимать все обстоятельства жизни.
Привычка думать об одной жизни земли
в отрыве от всей жизни Вселенной.
Иллюзии любви и красоты, создаваемые твоим воображением,
до тех пор будут терзать тебя,
пока ты не завоюешь себе сам полной свободы от них.
И только тогда рушатся
наши иллюзорные желания всякой красивости вовне,
когда в нас оживает все прекрасное,
что мы в себе носим.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Синих Далей:

«будь ***космополитом!*** Чужое кажется опасным ***ТОЛЬКО потому,*** что ты его плохо знаешь!»

Ребенок, появившись на белый свет, естественно, начинает его обследовать. Но он в это время ничего не знает и ничего не умеет. И в результате набивает себе шишки. Это дает ему первый опыт, и он учится распознавать: «Что такое хорошо и что такое плохо!». В результате он начинает к чему-то стремиться, что-то считать желанным, а чего-то бояться. И рисунок его симпатий и антипатий будет совершенно индивидуальным, как отпечатки его пальцев.

Поэтому то окружение, в котором мы выросли, будет вне зависимости от нашего желания восприниматься нами как родное и близкое. Всему, что связано с этим, мы неосознаваемо будем доверять больше, чем другому. Поэтому наиболее крепкие браки образуются людьми, вышедшими из одной социальной группы.

Помнишь, дорогой мой читатель, песню, в которой есть такие слова: «Там, где тревожно гудят и шумят поезда....» И, действительно, большинство людей воспринимают звуки, связанные с

железной дорогой, с элементом настороженности - ведь они сочетались в их жизни с необходимостью поездки, опасности и тому подобных вещей. Но человек, который родился и вырос рядом с крупной железнодорожной станцией, всю жизнь будет воспринимать эти звуки как родные.

Например, я в детстве длительное время жил в местах, где росли сосновые леса. И теперь сосновый лес для меня намного более мил, чем лиственный. Я в нем себя чувствую уютно и спокойно. И все, что я вижу в этом лесу, доставляет мне удовольствие, ласкает взгляд.

А вот те люди, которые жили в других условиях и впитали другую культуру, видят мир совершенно по-другому, чем мы. И это не говорит о том, что они лучше или хуже нас. Они просто другие. Если увидеть мир их глазами, то становится понятна их правота.

Искорени в себе ксенофобию, и перед тобой откроются Синие Дали!

Сострадать – значит прежде всего мужаться.
Так мужаться,
чтобы бесстрашное чистое сердце
могло свободно лить свою любовь.
А любовь и зашита – это далеко не всегда ласковые, потакающие слова.
Это и укор, это и удар любящей руки,
если она видит, как падает дух человека,
чтобы трамплином своей силы подкинуть огня .
в снижающийся дух и энергию человека.
Это и награда за текущий день, прожитый в чистоте и творчестве.
Не отчаивайся,
не считай себя бессильным
в иные моменты жизни,
когда стоишь перед скорбью и смятением человека
и думаешь, что не можешь ему помочь.
Нет таких моментов,
где бы чистая любовь и истинное сострадание были бессильны,
не услышаны теми, к кому их направляешь,
и оставлены без ответа.
Правда, не всегда твои чистые силы
проявляются мгновенно внешней помощью встречному.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Всепобеждающего Добра:

«В ***общении с себе подобными нужны не крепкие нервы*** и терпение, а ***понимание и прощение!»***

Люди, призывающие нас: «Держите себя в руках!», напоминают мне неопытных водителей, которые плохо зная возможности машины, предпочитают почаще нажимать на тормоза, вместо того чтобы научиться пользоваться всеми средствами управления. Подавлять мгновенно возникающие эмоции в угоду эффективности социальных взаимоотношений - своеобразная технология существования нашего общества. Она обеспечивает более-менее безопасное совместное существование. Но не счастье!

> Порицание со стороны дурных людей - та же похвала.
>
> Сенека ***Младший***

Терпение предполагает, что мне поведение людей не нравится, но я ничего с этим не могу сделать. Я вынужден терпеть все то, что они «вытворяют», - иначе будет еще хуже для меня и для дела. Если же я «спущу собак» в ответ на чьи-либо слова или же действия, то от этого плохо будет в первую очередь мне же самому. Но как же быть, если невозможно ни терпеть, ни возмущаться?

Ответ на этот вопрос дал еще 2000 лет назад Иисус Христос. Я не буду на этих страницах подробно останавливаться на доказательстве его правоты, я это уже сделал в своей книге «Карнеги по-русски, или Азбука разумного эгоиста». Почитай эту книгу, и тебе станет ясно, почему призыв к прощению и пониманию относительно других людей намного более эффективно обеспечивает нашу безопасность, чем драка, почему насилие бесплодно по своей сущности и почему любовь действительно является животворящей силой.

Проще всего обвинять других людей во всех грехах. Но если понять - ПОЧЕМУ они такие, если понять, что они нисколько не хуже нас самих, что они ни в коей мере не являются принципиальными негодяями, то наладить отношения с ними будет достаточно легко. А значит, начать жить с ними в мире и гармонии.

Но не все люди, с которыми ты начнешь взаимодействовать на основе этого принципа, поймут тебя. И ты еще достаточно долго будешь попадать в конфликты. Как же выйти из них наиболее достойно?

Лучше всего в МОМЕНТ конфликта (для того чтобы остановить лавину отрицательных эмоций, грозящую перейти приемлемые рамки) подумать: «Мне с ним детей не крестить! Горбатого могила исправит». И «спустить на тормозах» эту ситуацию! А потом, в более спокойной обстановке, ты можешь пойти уже дальше— понять и простить этого человека.

Если тебя обозвал дураком близкий человек, то ты, конечно же, будешь реагировать на это - хочешь или не хочешь. Но это же слово от совершенно чужого для тебя человека должно восприниматься совершенно по-другому.

> Умный человек не только никогда не скажет ничего глупого, но даже никогда не услышит ничего глупого.
>
> Л. Берне

Прекрасный пример такого поведения преподнес Сократ, когда его обидел какой-то богач. Он сказал друзьям: «Если бы меня лягнул осел, неужели бы я пошел жаловаться на него в суд?» Расстраиваться на действия окружающих тебя людей равнозначно тому, что делать трагедию из-за того, что на улице идет дождь.

Любовь - это Всепобеждающее Добро. И она одновременно является и Абсолютной Защитой и Универсальной Помощью!

Старайся переносить свои отношения с людьми
из мусора мелкого и условного
в огонь вечного.
Ломай вырастающие перегородки условного между тобой и людьми.
И ищи возможности войти в положение того,
с кем общаешься.
И ты всегда найдешь, как разбить препятствия предрассудков,
нелепо встающих между людьми,
открыть все лучшее в себе и пройти в храм сердца другого.
В 99 случаях из 100 то, что люди называют любовью,
на самом деле или их предрассудки и суеверия, или их себялюбие.
Истинной любовью будет только та,

что раскрывает все таланты и способности к творческой деятельности,
которая освобождает дух человека.
Всякая форма любви, где есть страх,
непременно будет безобразной.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Теплого Вечера:

«Снизь уровень ***«гренадерской планки»*** для своих ***близких*** и родных ***людей»***

Слишком высокие требования к ним вызывают вместо положительного результата ответную агрессию. Ведь каждый человек не хочет быть марионеткой в чьих-либо (пусть даже родных) руках.

Принимай людей такими, каковы они есть, не требуй от них абсолютной «белизны». Жизнь - это история компромиссов. Если ты будешь понимать и прощать их, то и они к тебе станут тянуться и любить тебя.

Мужество нужно не только для того, чтобы оставаться самим собой. Еще больше мужества надо, чтобы признать это право за другими на основе полного равноправия, не скрываясь за самоохранительные и малодушные ссылки на некую неполноценность их культурных и духовных запросов.

Попытка внедрить правду - это моральное насилие над другими. И эти попытки уничтожили больше народа в истории планеты, чем все исторические бичи Человечества: чума, голод, войны и алкоголизм, вместе взятые. Связано это с тем, что волк и овца по-разному понимают справедливость.

И для нас было бы намного лучше забыть слово «правда». Оно больше путает, чем о чем-то говорит. Ибо у каждого человека своя правда. И попытки изменить других по своим критериям является насилием над ними. Нужно стараться говорить не столько правду, сколько искренне выражать все, что ты чувствуешь.

Будь «легче», не принимай слишком близко к сердцу все, что происходит вокруг. Плюнь на моральное состояние окружающих - пусть живут, как хотят. Не пытайся менять других, пусть ты даже знаешь просто волшебный рецепт счастья для всего Человечества. С 191 7 по 1991 год это уже пытались делать с из-

вестными для тебя результатами.

Если ты перестанешь менять людей по своему образу и подобию, из самых лучших побуждений желая сделать их лучше, то в один прекрасный день обнаружишь, что окружающие перевоспитались сами по себе и вполне устраивают тебя.

И если ты сможешь это сделать, то каждый вечер в твоей жизни будет теплым!

Знай твердо:
до последнего момента надо верить и надеяться пробудить в человеке его святая святых.
До последних сил сердца надо молить Жизнь о помощи заблуждающемуся, заблудившемуся или отступившемуся, ибо в каждом живет Она,
а для ее пробуждения нет ни законов логики человеческой, ни законов времени человеческого.
Держи сердце широко открытым.
Следи, чтобы ни один его лепесток не закрылся.
Лей молча любовь и не приходи в отчаяние, если человек не подбирает твоей любви, остается беспокойным и непросветленным.
Не думай о последствиях, но всегда действуй сейчас.
Действовать – не значит всегда и молниеносно побеждать.
Это значит всегда вносить пробуждение в дух человека, хотя бы вовне это имело вид, что ты не принес человеку мгновенного успокоения.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Беззаветной Верности:

«Делай свое дело так,
как ты считаешь ***нужным,***
сей разумное, доброе, вечное
и ***не жди за это немедленной благодарности!»***

Памятники обычно ставят после смерти того, кому-он предназначается. Если современники аплодируют тебе, если они довольны

тем, что ты им говоришь, то ты, скорее всего, демагог и говоришь им то, что они хотят услышать. Но достоинства в этом нет - это же намного лучше делает магнитофон! Или же ты своими речами оправдываешь самые низкие и скотские инстинкты людей (яркий пример этого - националистическая пропаганда в гитлеровской Германии).

Но если ты говоришь великие вещи и за тобой в течение длительного времени идет великое количество народа, то это говорит о том, что ты Супергений! Правда, таких людей Человечество еще не рождало. Ведь даже Гения люди не слушали, гнали и улюлюкали вслед. И в конце концов распяли на кресте!

Если ты, дорогой мой читатель, каждый раз будешь ждать благодарности за свои труды, то многократная головная боль тебе обеспечена.

Будь верен тому, что делаешь! И Бог (будет) с тобой!

Не тот любит,
кто несет свой долг чести и верности.
Но тот, кто живет и дышит потому, что любит и радуется и иначе не может.
И любовь сердца этого человека не брага хмельная и чарующая, создающая красоту условную,
но сама чистая красота, несущая всему мир и успокоение.
Радостью ткется светящаяся материя духа, радостью вводится человек в единение с людьми, а следовательно, и со всей Вселенной.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Земляничной Поляны:

«Гордись своей работой!»

И относись к ней не как к тяжкой обязанности, а как к хобби. И делай ее с любовью, как свой свободный выбор. Когда что-то делаешь с любовью - все делается легко. Сопли ребенку утереть - если с любовью - одно удовольствие.

Работа занимает одно из главных мест в жизни человека. И

если она для него тягостна, если она приносит ему только отрицательные эмоции, то это может иметь фатальные последствия для его здоровья и жизни.

Работа для человека должна стать благословением Божьим. Без нее большинство людей захирели бы, как цветок без света. А она воспринимается многими из нас как бич Божий.

Современный вариант «Золушки» может выглядеть примерно так: злая мачеха сыто кормит и ограничивает от труда Золушку. А своих детей заставляет учиться и работать в поте лица.

Например, массовое переселение в города неподготовленных к этому людей, отрыв их от деревенской жизни привел к тому, что эти люди попали как бы в вакуум. Уровня культуры для успешной работы и жизни с удовольствием в городе не хватает. А рубить дрова и косить траву здесь не надо! Если в деревне каждая минута времени была занята очень важными для выживания делами, то в городе человек лезет на стены от безделья. И, естественно, заливает свободное время водкой и пороками!

Многие люди, старея и приближаясь к завершению своей карьеры, начинают сомневаться в важности своих достижений. Они зачастую испытывают чувство крушения от мысли, что хотели бы и могли бы сделать что-то более значительное, чем сделали.

Такие люди часто проводят остаток жизни в поисках козлов отпущения, ворчат и жалуются на отсутствие условий, на обременяющие семейные обязанности, лишь бы избежать горького признания: винить некого, кроме себя. Но виноваты они не в том, что делали не то дело. А в том, что не смогли найти радости в своем занятии, не смогли осознать важность для Человечества любого труда.

«Мне все равно, что обо мне говорят!», такая же неправда, как и «Я равнодушен к похвалам!» Позволь себе радоваться своим достижениям, выжги даже корни стеснительности по этому поводу.

Лауреат Нобелевской премии, австралийский иммунолог Ф. Бернет отметил, что нормальная удовлетворенность своей работой больше способствует долголетию, чем физическое строение, способ питания, не курение и долголетие родителей.

И если ты будешь холить и лелеять Земляничную Поляну, она одарит тебя Квинтэссенцией Лета!

Все толчки скорби, потерь, разочарований
учат нас понимать,
что нет счастья в условных иллюзиях.

Оно живет только в свободном добровольном труде,
не зависящем от наград и похвал,
которые нам за него расточат.
Если же ты ценишь только жизненные блага
вроде драгоценностей, денег, богатства и внешнего положения,
а вопросы духа для тебя бесплатное приложение,
твои усилия приобрести истинное знание,
которое присуще только высокой жизни,
будут всегда кончаться разочарованием.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Правило Млечного Пути:

«Ты ***несешь*** в себе
весь потенциал Человечества!»

И для того чтобы реализовать его, необходимо освободиться от желания развиваться «ввысь». Человек может достичь очень серьезных результатов только тогда, когда поймет, что надо развиваться «вширь».

То есть ты должен стать ПРОФЕССИОНАЛОМ в том, чем занимаешься. И научиться заниматься этим не как тяжелой обязанностью. А как радостным и творческим трудом! Когда человек на своем месте делает свое дело наилучшим образом, тогда от него начинают разливаться волны радости и спокойствия для всех окружающих людей. И совершенно неважно, в какой области он будет реализовывать свое творчество таким образом.

Только через развитие «вширь» можно подняться «вверх». Чем более широкий и крепкий фундамент будет заложен, тем более высокое здание ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ поднимется на нем! Чем больше человек занят повышением КАЧЕСТВА своей жизни, тем вероятность того, что общество заметит его и поднимет на ту или иную высоту, становится больше. И это будет естественная высота, на которой человек будет чувствовать себя удобно и уютно. А не вздрагивать при каждом сотрясении «почвы» и бояться грохнуться вниз.

Этот Путь способен увести тебя на Небо!

Разбив в сердце и уме страдальца
предвзятое представление, что Жизнь вооружилась против него,
что его грехам нет прощения,
что будучи грешным он уже не сможет выйти на путь Света
и нести этот Свет другим,
ты разбиваешь перегородки авторитета и предрассудков
и создаешь ему новые борозды,
куда потечет его мысль с этого мгновения.
Никогда не отчаивайся
и силу понимай во внутренней работе собственного духа.
И чем выше будут твои бескорыстие и радость,
когда будешь принимать в сердце скорбь встречного,
тем увереннее повернутся факты серого дня для этого страдальца.
И тем скорее, проще, легче сойдет с нею очарование скорби.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Алой Розы:

«Почувствуй себя Гражданином мира, от действий и поступков которого в какой-то мере зависит будущее Человечества!»

Почувствуй себя человеком, ответственным не только за то, что тебя окружает, но в какой-то мере и за все то, что происходит в мире. И ты почувствуешь, насколько интереснее тебе станет жить на свете!

Масштаб личности человека зависит от того, что кажется ему родным: или только свой дом, или деревня, или город, или страна, или весь мир. До какой степени человек чувствует свое единство с Человечеством благодаря своему интеллектуальному и духовному развитию, настолько он способен вынести социальный остракизм и наоборот.

И совершенно неважно, кем ты работаешь и чем занимаешься СЕЙЧАС. Если ты разовьешь в себе это чувство и будешь поступать согласно ему, то ты станешь ТОЧКОЙ РОСТА Человечества! И чем более искренне ты будешь делать свое дело на своем месте, ТЕМ БОЛЬШЕ БУДЕТ ВОЗРАСТАТЬ ТВОЯ РОЛЬ в этом деле.

Приколи Алую Розу к своей груди. И будь упорен в достижении предпринятого!

Важнее для праведника
указать другому путь в рай,
хотя бы самому и споткнуться.
Не тот день считай счастливым,
который тебе что-то принес приятное,
а тот, когда ты отдал людям свет сердца.
Расширяй действенную любовь в своем сердце
в труде простого дня.
Не думай так много о себе,
о подвиге своего спасения.
Думай чаще и больше о мире, о живущих в нем людях,
ищущих любви,
зовущих и молящих о помощи и спасении.
Посылай каждому сердцу твоею сердца привет.
Это ничего не *значит,*
что в момент сосредоточения и тишины ты не видишь людей и мир.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Цитадели Радости:

«Найди себе Бога!»

Но не такого, какого нам «продают» религии. И не того, которого навязчиво и на основе современных психотехнологий внедряют в нас новоявленные доморощенные мессии и западные «коммивояжеры».

Ты должен знать, что все эти люди (и даже служители традиционных религий) являются «заинтересованными лицами». Одна из их задач - привлечь прихожан и получить от них деньги. Поэтому тем правилам, которые они внедряют в людей, верить можно не всегда.

Только пойми очень важную вещь: «Я не призываю тебя отказаться от традиционных верований!» Я хочу, чтобы тот Бог, которого ты будешь носить в сердце, был не догматическим, а живым воплощением твоей любви к нему. Чтобы ты видел не внешние атрибуты религии, а ее внутреннюю суть, понимал смысл того, что

говорили Пророки, и выполнял все это. А не то, что говорят церковники!

Вообще, американские психологи считают, что для того, чтобы человек был в течение длительного времени весел, здоров и счастлив, у него должны быть здоровая религия, здоровая семья и здоровая работа. Это три кита, на который должна основываться жизнь любого человека, желающего стать счастливым.

Причиной депрессий многих наших соплеменников является грубо понимаемый атеизм и слишком конкретный материализм. Да и слишком буквальное понимание церковных текстов тоже ни к чему хорошему не приводит. Современный человек XXI века должен ЗНАТЬ!

Создай свою собственную религию, свободную от конъюнктурных соображений. Пойми суть той религии, которую ты считаешь своей. И поклоняйся не тому образу Бога, который создали священнослужители, а тому, который сложится у тебя на основе свободного понимания сути того, что говорил тот Пророк, у которого ты решил учиться мудрости жизни.

Только позаботься о том, чтобы фундамент Цитадели не стоял на песке. Иначе воды поднимутся и подмоют стены!

Это неважно,
каков будет первоначальный, тайный источник твоей накопившейся любви.
Любя одного человека до конца,
ты – именем его – будешь служить миллионам.
Если сегодня любовь в сердце однобока
и может понимать счастье только в любви к «своим»,
то завтра – по тем или иным причинам – сознание человека может
расшириться, и он охватит своей любовью «чужих».
Двигаясь дальше по пути совершенствования и знания,
человек осознает, что нет вообще чужих и своих.
Что есть везде и повсюду такие же люди,
как он сам.
Этот человек мог продвинуться дальше и выше.
Другой мог сильно отстать и остаться в стадии двуногого животного.
А третий мог так далеко шагнуть вперед,
что приходится зажмуриться,
чтобы иметь возможность на него посмотреть.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Замка Свободы:

«Создай свое будущее!»

С моей точки зрения, самая лучшая система объяснения мира, которая гармонично сочетает ЗНАНИЕ и наше желание иметь жизненную перспективу (которая рождает ВЕРУ) - это система, основанная на концепции НООСФЕРЫ академика Вернадского.

Кто ничего не знает, тот вынужден всему верить.

М. Эбнер-Эшенбох

Для меня, как человека родившегося и воспитанного в атеистической среде, ознакомление с этой концепцией было спасением. Я не мог себе ПОЗВОЛИТЬ веру, ибо для моего аналитического и рационального ума это было АБСОЛЮТНО неприемлемо. Это была бы своеобразная расписка в том, что разум не всемогущ. Но и полностью атеистический мир мне был противен! Мне тоскливо жить в мире без будущего, каковым он и является.

Концепция Ноосферы предполагает, что все люди на планете Земля связаны друг с другом и образуют гигантский Супермозг. Объединенная деятельность нервных клеток человеческого мозга приводит к появлению разума. То же самое происходит и в Ноосфере. Но если клетки мозга соединяются друг с другом при помощи синапсов, то индивидуальные сознания людей соединяются в сеть при помощи телепатии. В настоящее время в ее наличии нет никаких сомнений.

Соединение индивидуальных потенциалов всех людей на планете приводит к появлению качественно нового уровня Разума. Его-то и можно назвать Богом нашего мира. Я не могу на этих страницах подробно рассмотреть эту концепцию. Поэтому я сейчас готовлю к изданию новую книгу «Ноосфера - религия разума». И надеюсь, что через некоторое время ты сможешь познакомиться с ней в более широком изложении.

Мне очень приятно чувствовать себя частью Ноосферы, нервной клеткой огромного организма, идущего к совершенству и бесконечно развивающегося во времени и пространстве. Эта концепция сочетает все плюсы и религий и атеизма. И, кстати, я не нашел ни одного логического противоречия в этой системе объяснения

мира, которое позволило бы опровергнуть данную концепцию. А вот теологическое и атеистическое объяснения устройства этого мира буквально напичканы противоречиями, натяжками или же недомолвками, которые надо преодолевать верой.

Теория Ноосферы позволяет соединить Цитадель Радости, Твердыню Мудрости и Замок Свободы для надежной охраны Королевства Светлой Радости!

Многие миллионы сознаний,
где еще закрыт выход духу,
живут запертые в крепости ограниченно заземленных идей ума
не менее надежно,
чем те миллионы, что постоянно ишут духовных путей,
а живут в узких рамках личного.
Первые, отрицающие духовную жизнь,
часто бывают цельнее
и находят путь к истине скорее и легче.

Вторые – «искатели' – чаще всего так и умирают в двойственности,
ища в идеях и фантазиях,
а в земном, сером дне живя в лапах личных желаний.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило Яблоневого Цвета:

«Твое ***здоровье зависит*** только от тебя!»

Я подчеркиваю для тебя, дорогой мой читатель: не имеет никакого значения, какая у тебя болезнь и какой сложности проблема стоит перед тобой. Все эти болезни и все эти проблемы ИМЕЮТ РЕАЛЬНЫЙ ВЫХОД! Только ты его до определенного времени не видел или же не хотел видеть. Но, естественно, ничто нам даром, «за красивые глазки», не дается. Здоровье - та вершина, которую каждый должен достичь сам!

Например, я сам, своими руками, вытащил себя из такого количества болезней, что это невозможно было бы сделать при помощи лекарств. И я уверен: ЭТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ!

У многих людей болеть становится дурной привычкой. Жизнь

в болезни становится образом их взаимоотношений с окружающим миром. И если тебе это не нужно, спроси себя: «Зачем я появился на белый свет? Разве для того, чтобы хандрить, плакать и проклинать свою судьбу? Разве для этого я послан в этот мир? Если я живу - значит, зачем-то это нужно. А если это так, то не Должен ли я приложить максимум усилий для того, чтобы достойно исполнить свою роль?

Если мне плохо, то станет ли мне легче от того, что я захандрю? Конечно, нет! А значит, мне крайне невыгодно длительное время пребывать в плохом настроении!»

Сделай это программой жизни и реши, что быть тебе здоровым или больным - зависит только от тебя самого. И пойми, что никто, даже если очень этого захочет, не сможет тебе помочь в этом деле. Также, впрочем, как и повредить!

В каждом из нас есть врожденная способность к выздоровлению. И твоя конечная цель относительно здоровья: жить в пределах своего тела более свободно. Но надо подойти к решению этой проблемы с взрослых позиций, перестать ждать здоровья как манны небесной. И тогда твое тело будет служить тебе долго и надежно!

Если ты не хочешь бороться за здоровую и разумную жизнь, то не рассчитывай на чудеса медицины. Если ты будешь ждать, что здоровье должно восстановиться само, то ты рискуешь никогда не увидеть Яблоневого Цвета!

Неси не проповедь,
ибо проповедь есть знание,
не подкрепленное собственным примером.
Гонец Света
должен найти силу жить так,
как звучат передаваемые им слова.
Он должен утверждать в действии то,
что дерзнул сказать.
Только тогда твои слова взойдут как семена,
а не плевелы.
По жатве понимай силу и чистоту своего посева.
Слово мира и любви неси не как возобновленный догмат:
учи людей жить без догмата.
Пытайся разъяснить тягчайшее заблуждение:
жить духовно по указке другого.

Насколько светлая сила учит человека понимать,
что все в нем,
что он независимый и абсолютно свободный творец своей жизни,
настолько 'темные стараются внушить каждому,*
что он бессилен и немошен без помоши и опеки,
которые только и могут открыть двери к удачам, богатству, славе
и почестям.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило
Лесного Ручейка:

«Не говори о болезни ни с кем,
кроме своего врача!»

Даже если тебя спрашивают о самочувствии - переведи разговор на что-нибудь другое. Чем больше ты будешь копаться в себе, чем больше соберешь «сочувствия» от других людей, тем хуже для тебя. Это во-первых! А во-вторых, в мире есть более приятное время провождение, чем копаться в своих болезнях и «кайфовать» от них.

Пусть ручеек твоей болезни затеряется на Земляничной Поляне и Благодатным Летом иссохнет на Летнем Зное!

Нельзя вырвать из себя одно чувство,
чтобы весь организм не ответил эхом
тому или иному движению духа.
Если ты сегодня, в эту минуту, поддался страху – весь твой организм
заболел. Если ты двинулся в радости и героическом чувстве –
ты вплел в свой организм те залоги победы,
которые через некоторое время войдут в действие всей твоей жизни.
Если ты начинаешь учить вперед свои нервы,
как им воспринимать то или иное явление,
да еще запутываешь их в сеть страха и воспоминаний,
ты никогда не воспримешь правильно ни одного факта Жизни.
Мужество, одно мужество и бесстрашие ,
раскрывают всего человека, все его силы и таланты.
Старайся найти в себе свободное,
не отягощенное мусором личных неудач и скорби

восприятие жизни.
Никакая скорбь не может сковать той абсолютно независимой сути,
что живет в сердце человека.

К.Антарова «Мудрость Востока»

Правило
Благодатного Лета:

«Сделай саморегуляцию
стратегией своей жизни!»

Мир устроен так, что в нем все процессы развития и смерти регулируются при помощи обратной связи. То есть, когда слишком размножаются кролики, тут же начинают размножаться волки. И уничтожают их поголовье. Но когда кроликов станет мало, то такому большому количеству волков становится нечем питаться, и они погибают. Волков становится очень мало, и кролики вновь начинают размножаться. И эти циклы САМОРЕГУЛЯЦИИ в Природе идут постоянно! Подобный же процесс происходит и в твоем организме. Как только каких-то веществ начинает не хватать, включаются процессы их производства. Когда же этого вещества становится достаточно, то оно само становится веществом, выключающим «производство».

И от тебя лично, дорогой мой читатель, зависит твоя саморегуляция в обществе. А принципы этой саморегуляции я изложил выше в той россыпи Правил, по которым живет Королевство Светлой Радости. Ведь все они на самом деле является правилами САМОРЕГУЛЯЦИИ.

Доброжелательность к людям, оптимизм и сила духа - вот три кита психической стабильности, удовлетворенности собой и жизнью.

Тот, кто окреп сегодня,
потому что увидел
в своем вчерашнем недоразумении или ссоре с людьми
собственную ошибку
и решился ее более не повторять,
тот сегодня вырос на вершок
во всех своих делах и встречах.

Кто же залил слезами, жалобой, унылостью
свою вчерашнюю неудачу,
тот сегодня разделил судьбу мусорного растения,
которое обошло широким кругом даже голодное животное.
Не имеет смысла жажда знания без наличия сил духа
приложить эти знания к действию дня.
Истина, прочитанная глазами, что плачут,
не озарит путь человека в его сером дне.
И день его с его прочтенной истиной
останется днем сырым, днем сомнений и терзающих желаний.
Истина, прочитанная глазами, переставшими плакать,
озарит серый день человека.
Построит в его дне несколько храмов,
так как он ввел истину в дела своего дня.
И день его стал сияющим днем счастья жить,
а не днем уныния и разложения всех своих духовных сокровищ,
что собрал раньше.

К.Антарова ***«Мудрость Востока»***

Правило Взнузданного Коня:

«Научись ***думать*** и говорить
так, чтобы это приносило тебе ***максимум пользы!»***

Наш биокомпьютер понимает все БУКВАЛЬНО(!), и если ты скажешь: «Меня тошнит от этого!», то у тебя действительно через некоторое время может появиться тошнота. Такая речь, когда человек отражает свое отношение к окружающему миру через свое тело, называется органической. Лексикон большинства людей буквально переполнен элементами этого очень опасного «языка».

Например, такое выражение: «От этого с ума можно сойти!» будет понято биокомпьютером буквально, принято к выполнению как команда примерно такого плана: когда-нибудь, когда эта ситуация станет нестерпимой, то можно позволить себе сойти с ума!

Очень опасным выражением является следующее: «Я вчера умирал от головной боли!» Оно может запустить внутри тебя механизм самоуничтожения.

У людей есть целая серия выражений, которые можно назвать самореализующимися пророчествами. Например, ею является такая фраза: «У меня не получится!» Если ты это говоришь, то данная фраза становится командой - утверждением для подсознания: «Я, конечно же, сделаю вид, что из кожи вон лезу, чтобы выполнить задание. Но ты, подсознание, не особо рыпайся - у меня все равно не получится, так задумано!»

Мозг не очень толковый интерпретатор. Ты говоришь: «Это моя головная боль!», а он понимает: «Хозяин просит головную боль. С удовольствием! Внимание, готово!»

Оказывается, действительно: мой язык - самый большой мой враг. Так же, как и друг, если мы умеем им пользоваться.

Мы ежедневно программируем себя на болезнь подобными фразами: «У меня в печенках это сидит; я не могу вынести это; у меня на это аллергия; больно видеть; голова идет кругом; не перевариваю; у меня просто руки зудят; я не могу ни о чем думать; я ничего не соображаю; я ничего не могу запомнить, у меня плохая память и т.д. и т.п.»

Запомни: говорить так ЧРЕЗВЫЧАЙНО опасно! Все эти фразы являются потенциальными командами, которые рано или поздно ОБЯЗАТЕЛЬНО (!) реализуются. Наш мозг так устроен и ничего с этим не поделаешь - можно только приспособиться под законы, по которым он функционирует.

> Знание некоторых принципов легко возмещает незнание некоторых фактов.
>
> *К.* Гельвеций

Если ты не можешь не показать другим людям свое эмоциональное отношение к рассматриваемой проблеме, то лучше в этом случае произнести легкое ругательство типа: «Черт побери!», но не отдавать в заклад свое тело.

Очень часто мы своими высказываниями программируем неудачу в общении с другими людьми. Попробуй, как это делает подсознание, осознать БУКВАЛЬНЫЙ смысл тех фраз, что мы частенько «лепим»: «Вы не дадите мне это? У вас нету такой-то вещи? Вы не прийдете ко мне в гости?» Подсознание тех людей, к кому мы обращаемся, поймет, что в гости на самом деле и не приглашают. И не видеть тебе своих гостей как своих ушей!

Биокомпьютер вынужден беспрекословно выполнять все то, что идет к нему сверху. Например, недавно одна пациентка про-

ходила у меня лечение и обучение саморегуляции и, после того, как услышала о самопрограммировании, вспомнила очень важную вещь. Будучи еще девушкой (то есть еще не зная - способна она рожать или нет), она сказала парню, с которым не хотела гулять, что она бесплодна. С тех пор уже 10 лет (!) она лечится от бесплодия. Вот тебе трагический пример влияния отрицательного самопрограммирования на организм человека.

Если ты хочешь, чтобы твой биокомпьютер начал работать хотя бы не во вред твоему организму, то начни с того, что искорени из своего лексикона все элементы «органического языка».

И своей речью программируй себя на хорошее. Говори: «Я хочу выздороветь!» вместо: «Я не хочу болеть!»

«Я зависела... (от алкоголя, от начальника и так далее)» вместо: «Я завишу.... Ведь В ДАННЫЙ МОМЕНТ ты не зависишь от этого? И не собираешься зависеть?

Вместо фразы: «Все не так плохо, как казалось- совсем недавно», говори: «Все намного лучше, чем виделось раньше!»

Я не советую говорить слова в таком контексте: «Я боюсь!» Говори так: «Я боялся!» Это как бы команда подсознанию: «Я когда-то боялся. Но ТЕПЕРЬ это уже в прошлом!»

Научись пользоваться словом «пока». Если ты будешь говорить его в таком контексте: «Я пока чувствую себя хорошо!», то ты программируешь себя - я ПОКА здоров, но подозреваю, что это не надолго. Если же ты скажешь: «Я пока болею!», то это может стать программой запуска механизма постепенного выхода из болезни.

Объезженная Лошадь увезет тебя туда, куда ты хочешь!

Светлая сила говорит человеку,
что он никогда не одинок,
что мощь его не имеет границ,
поскольку он частица Беспредельного.
В речах же «темного' всегда звучит призыв к отъединению.
Но не думай, что высшее благородство человека заключается
в отгораживании себя от тех,
кого мы считаем злыми или своими врагами.
Врага надо победить,
но побеждают не пассивным отодвиганием от него,
а активной борьбой, героическим напряжением чувств и мыслей.
Нельзя прожить жизнь одаренному человеку –

человеку, назначенному жизнью
внести каплю своего творческого труда в труд всего Человечества –
в счастливом бездействии, без бурь, страданий и борьбы.
Вступая в новую орбиту движения творческих сил,
сохраняй в памяти начало своего пути,
начало своих исканий.
Вспоминай, что не всегда ты был сильным.
Не всегда побеждала в тебе любовь без раздражения и горечи.
И тебе будет легче покрывать своей любовью, своим милосердием
и миром
ту духовную пропасть,
что лежит между тобой и теми людьми,
кому ты несешь свои новые знания.

К.Антарова **«Мудрость Востока»**

Дорогой мой читатель!

Я надеюсь, что ты понял всю важность этих правил для себя. Они вполне могут стать локомотивами твоей психики, которые приведут к более счастливой жизни.

Но в этом Королевстве Светлой Радости есть и другие правила, не такие важные, как перечисленные выше, но тоже очень полезные для жизни в нем. Ты будешь узнавать их по мере необходимости и вхождения в Королевство.

И если ты выучишь все эти Правила и сдашь по ним «экзамены», то ворота Королевства с готовностью распахнутся перед тобой!

Я желаю тебе успехов в их освоении!

Человек будущего должен жить в полной свободе,
то есть в полном раскрепощении.
Как самостоятельный труд, так и самостоятельное духовное развитие
необходимо будущему человеку,
психические силы и чувства которого будут легко развиваться.
Но условием для их ценного и истинного развития
должна быть полная устойчивость в своей самостоятельности,
что ***равносильно непоколебимой верности.***
Иди, легко выполняя свои задачи,
и не жди восходящих сейчас же
плодов своей работы.
Ты новый пахарь: колосья созревают.
Не о плодах труда заботься,
но о том,
чтобы в тебе никогда не мелькнуло желание наград или похвалы
за свой труд.

К.Антарова ***«Мудрость Востока»***

ТРИНАДЦАТЬ ДЬЯВОЛЬСКИХ ПРАВИЛ

И для того чтобы еще более оттенить для тебя правила, которые позволяют войти в Королевство Светлой Радости, я приведу тебе Чертову Дюжину Правил, которые, если ты будешь их придерживаться, могут стать непреодолимыми горными перевалами на пути в Королевство, снежными лавинами, грозящими засыпать тебя на этом пути, горными селями, которые навсегда погребут под собой твою надежду попасть в эту благословенную страну.

Правило Горного Миража

«Для взрослого человека совершенно необходимо,
чтобы каждый его шаг был привлекателен для окружающих»

Это правило совершенно невозможно выполнить, так как невозможно нравиться всем (и, как сказал один из классиков, дурно). И что бы ты ни делал, как бы ни старался, все равно найдется кто-нибудь, кто измажет грязью твои белые одежды.

Если ты будешь придерживаться этого правила, то Горный Мираж заведет тебя в опасное место, где ты вполне можешь сломать свою непутевую голову.

Правило Непреодолимых Стен

«Есть ***поступки порочные, скверные.***
И повинных в них следует строго наказывать»

Не бывает так, чтобы нам нравились все поступки окружающих людей. И если требовать, чтобы каждого провинившегося строго наказывали за это, то ты можешь жестоко поплатиться. Этот чело-

век, конечно же, не будет согласен с твоей оценкой его действий. И отомстит за несправедливость!

Если ты будешь придерживаться этого правила, то никогда не преодолеешь стену, которая образуется между тобой и теми людьми, с которыми тебе придется общаться.

Правило Коварной Трясины

«Это ***катастрофа, когда*** все идет не так, как хотелось бы»

Если ты на неудачи (которые неизбежны в этой жизни для КАЖДОГО) будешь реагировать по этому правилу, то обязательно утонешь в трясине депрессии. И вполне можешь довести себя до самоубийства.

Правило Стреноженного Коня

«Все беды ***навязаны нам извне -***
обстоятельствами или людьми»

Тот, кто так думает, никогда и никуда не придет! Он совершенно не способен учиться, так как постоянно, как ребенок, спихивает с себя ответственность на других людей или же обстоятельства жизни.

Правило Смутной Угрозы

«Если что-то ***пугает или вызывает опасение - будь начеку!»***

И тебе не хватит никаких запасов адреналина. Страх убьет тебя быстрее и эффективнее того, чего ты боишься!

Правило Бесплодной Пустыни

«Легче избегать ответственности и трудностей,
чем их преодолевать»

Придерживайся этого правила и ты станешь никому и ничему не нужен. Тебя, как дохлую собаку, поленится пнуть даже случайный прохожий!

Правило Бесконечной Зависимости

«Каждый нуждается в чем-то более сильном и значительном, *чем*
то, что он ощущает в себе»

Если ты будешь думать так, то рискуешь потерять полжизни на обретение сверхспособностей и сверхвозможностей. Даже если тебе удастся найти в себе или же во внешнем мире это (в чем я глубоко сомневаюсь), то, получив это, ты поймешь, что на самом деле оно тебе совершенно не нужно. Нам дано все для того, чтобы достичь успеха в жизни. Нужно только немножечко сильнее развить эти свои качества.

Правило Невыполнимых Желаний

«Нужно быть во всех отношениях компетентным, адекватным,
разумным и успешным
(нужно все понимать, все уметь, все знать
и во всем добиваться успеха)»

Я думаю, что даже Геракл отказался бы от этого «контракта». В мире мало того, что действительно невозможно. И это Правило - одно из этих невозможностей. Это Невыполнимое Желание один из главных бриллиантов в короне Неудачника.

Правило Заколдованного Круга

«То, что сильно повлияло на нашу жизнь
один раз, будет всегда влиять на нее»

Если ты будешь так считать, то это что-то действительно БУДЕТ ВСЕГДА сильно влиять на тебя. И каждый раз это что-то будет манипулировать тобой и вновь вгонять в Заколдованный Круг.

Правило Ложных Ожиданий

«На наше ***благополучие влияют поступки других людей, поэтому надо сделать все для*** того,
чтобы люди ***менялись в желаемом для нас направлении»***

Применяй это Правило и никогда не познаешь, что такое скука. Люди тебе этого не позволят. Они тоже будут менять тебя по своим лекалам. И ты станешь Пластилиновой Вороной!

Правило Заколдованного Яблока

«Плыть по течению и ничего не предпринимать - вот путь к ***счастью»***

Не знаю, приведет ли это правило тебя к счастью, но к столетней летаргии - обязательно! И твое счастье, если через это время к тебе придет Прекрасный Принц, даст пинка под зад и таким образом приведет тебя в чувство. Чтобы в будущем тебе никогда не было повадно есть это Яблоко.

Правило Рабской Зависимости

«Мы ***не властны над своими эмоциями и не можем не испытывать их»***

Верь в это, и ветры с волнами бесконечно будут гонять твой жизненный корабль туда-сюда по Морю Эмоции. И когда твой корабль здорово потреплют ветры перемен, очередная волна эмоций перевернет его и разобьет в щепки.

Правило Волшебных Цепей

«Есть несколько ***принципиально важных идей, от которых*** нельзя отказываться никогда ***и ни в коем случае»***

Будь Железный Метром, будь Столпом Веры и ты сам, собственными руками, нанесешь непоправимый вред тем идеалам, которым будешь таким образом служить. Затем жизнь выкует Волшебные Цепи и прикует тебя к скале, как Прометея. Он тоже был Железным Метром среди Богов, и ему почему-то втемяшилось в голову, что надо осчастливить людей огнем. Не будем спорить о том, нужен ли он был людям (есть разные точки зрения на это). Но если верить легендам Древней Греции, то он до сих пор где-то каждый день кормит своей печенью орла. Если тебе нравится такая перспектива - то вперед и с песнями!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот мы и добрались до финишной ленточки данной книги. Понятно, что мне не удалось полностью разобрать здесь все, что связано с психикой человека. Она слишком сложна и всеобъемлюща, чтобы полностью понять ее в рамках даже ста книг. Я и не ставил перед собой такой задачи. Я постарался дать тебе ответы на наиболее часто встречающиеся проблемы с психикой.

И вполне возможно, что что-либо из моих советов вызовет в тебе или сопротивление или желание поспорить. Я вполне признаю, что могу ошибаться! Но в данной книге я опирался не столько на свои умозаключения, сколько на те знания и выводы, которые накопила современная психология. По большому счету ты можешь рассматривать эту книгу как коллективный труд всех психологов, которые когда-либо занимались этими проблемами. А они, сам понимаешь, не могут все ошибаться.

Ты, дорогой мой читатель, конечно же, можешь отвергнуть то, что здесь прочитал. Но подумай: «А станешь ли ты в результате счастливее?»

> Человек никогда не бывает так счастлив или несчастлив, как это кажется ему самому.
>
> Ф. ***Ларошфуко***

Мы привыкли говорить, что Знание - Сила! И это действительно так. Но не совсем! Знание - это возможность жить так, чтобы не нужна была сила. Знающий человек становится гармонично вписанным в этот мир.

Психика человека, решившего свои внутренние проблемы, начинает напоминать спокойную воду. А, как известно, только спокойная вода правильно отражает небо!

Я, как психотерапевт, абсолютно бессилен и абсолютно всемогущ! Это зависит от того человека, который пришел ко мне. Тогда, когда человек готов к выздоровлению, можно добиться иной раз кажущихся невероятными результатов. Но я понимаю, что мое достижение в этом случае только в том, что я нашел наилучшую точку для применения СОБСТВЕННЫХ сил пациента, которые я помог направить в нужную сторону.

А в некоторых случаях я не могу сделать НИЧЕГО - потому что тот человек, который пришел на лечение, на самом деле выздоравливать-то и не хочет. И помочь ему практически невозможно. То есть по большому счету человек или выздоравливает САМ или же не выздоравливает вообще (вне зависимости от интенсивности внешних влияний на него)!

Используй полученные здесь знания во благо себе! И если твоя жизнь в результате станет хотя бы чуть более гармоничной, я буду считать, что выполнил ту цель, ради которой взялся за эту книгу.

Успехов тебе!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение, в котором автор расскажет, почему он считает разум «черным ящиком» . . . 3
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
Глава первая, в которой мы проанализируем мнения патриархатов о том, как и на основе чего формируются болезни . . . 11
Глава вторая, в которой мы попытаемся узнать: сколько же все-таки «китов», на которых покоится психика? . . . 35
Глава третья, в которой мы заглянем на «кухню» подсознания . . . 66
Глава четвертая, из которой мы поймем, что воспитание на самом деле - программирование будущего человека . . . 90
Глава пятая, в которой мы посмотрим на «черный ящик» еще в двух других ракурсах . . . 112
Глава шестая, в которой мы поговорим о внутримозговой коммуникации, то есть о языках общения сознания и подсознания . . . 122
Глава седьмая, в которой мы поговорим о принципах работы разума . . . 147
Глава восьмая, в которой мы узнаем: как «черный ящик» влияет на появление болезней? . . . 176
ЧАСТЬ ВТОРАЯ
Глава девятая, в которой мы поговорим о саморегуляции нашего «черного ящика» . . . 187
Глава десятая, в которой мы поговорим о том, как за семь дней сотворить свое новое «Я» . . . 224
Глава одиннадцатая, в которой мы поговорим о путях

достижения гармонии своего внутреннего «Я». 243
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
Добро пожаловать в Королевство Светлой Радости . . . 252
Тринадцать дьявольских правил. 357
Заключение. 361

Васютин А.М.

В 20 Наука радости, или Как не попасть на лечение к психотерапевту.— М.: Издательский дом «Ниола 21-й век», 2001.- 368 с.

ISBN 5-322-00051-8

А.М. Васютин — врач-психотерапевт, тренер и супервизор Профессиональной психотерапевтической лиги, автор 8 книг и многих статей по саморегуляции организма. В данной книге автор с новых и оригинальных позиций, опирающихся на большой клинический опыт, проанализировал основные теории развития болезней и методы их лечения, которые имеются в современной психотерапии.

Написанная легко и доступно, эта книга найдет своего читателя среди психологов и психотерапевтов, преподавателей и студентов, а также всех тех, кто хочет понять корни своих болезней и психологических проблем и избавиться от них.

ББК 88

А.М. Васютин — врач-психотерапевт, тренер и супервизор Профессиональной психотерапевтической лиги, автор 8 книг и многих статей по саморегуляции организма.

В данной книге автор с новых и оригинальных позиций, опирающихся на большой клинический опыт, проанализировал основные теории развития болезней и методы их лечения, которые имеются в современной психотерапии.

Написанная легко и доступно, эта книга найдет своего читателя среди психологов и психотерапевтов, преподавателей и студентов, а также всех тех, кто хочет понять корни своих болезней и психологических проблем и избавиться от них.